



YANG MULIA DAGPO RINPOCHE

PENGENALAN BATIN &
FAKTOR-FAKTOR MENTAL
BAGIAN 2

Disampaikan pada tanggal 7-8 Oktober 1995
di Dharma Center Kadam Tashi Choe Ling, Malaysia

Diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Tim Penerjemah KCB

Diketik ulang oleh Ricky O

Penyelaras akhir oleh Candri Jayawardhani



Hak Milik Kadam Choeling Indonesia
Buku ini tidak untuk diperjual-belian

Cetakan I, Juli 2012

Pembagian secara gratis sebanyak 1000 eksemplar

PENGENALAN BATIN & FAKTOR-FAKTOR MENTAL

Judul dalam bahasa Inggris :

AN INTRODUCTION TO MIND AND MENTAL FACTORS

FIRST EDITION : 1995

SECOND EDITION : DECEMBER 2008

Dibabarkan oleh :

Yang Mulia Dagpo Lama Rinpoche

Penerjemah : Tenzin Tringyal

Penyelaras Akhir : Candri Jayawardhani

Perancang Sampul : Heriyanto

Penata Letak : Heriyanto

Hak Cipta Naskah Terjemahan Inggris © 2010 Kadam Tashi Choe Ling, Malaysia

Hak Cipta Naskah Terjemahan Indonesia © 2012 Dharma Center Kadam Choeling
Indonesia

Copyright © 2012 by Kadam Choeling Indonesia

Hak cipta naskah terjemahan bahasa Indonesia adalah milik

Dharma Center Kadam Choeling Indonesia.

Dilarang Memperbanyak dalam bentuk apapun, sebagian maupun keseluruhan, tanpa izin tertulis dari Dharma Center Kadam Choeling Indonesia. Isi buku ini boleh dikutip untuk rujukan tanpa perlu izin khusus dari penerbit dengan tetap mencantumkan nama penerbit.

Dharma Center Kadam Choeling Indonesia

Alamat : Jalan Sederhana No.83 Bandung, 40161

Email : info@kadamchoeling.or.id

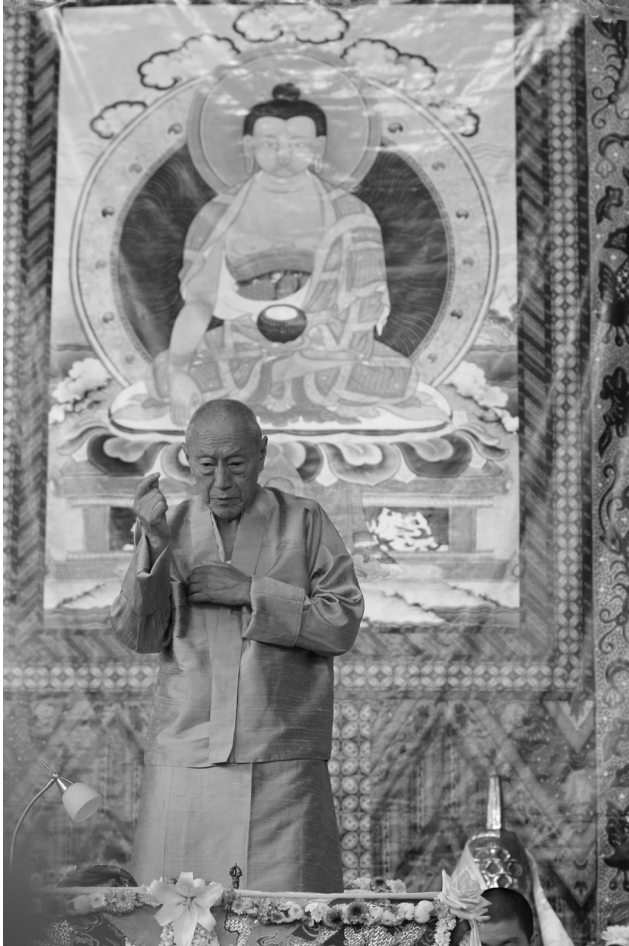
Situs : www.kadamchoeling.or.id



TRANSKRIP

Naskah Pelajaran Dharma

2012



KCI / Angga Wong



~*~ BIOGRAFI SINGKAT ~*~

Dagpo Rinpoche juga dikenal dengan nama *Bamchoe Rinpoche*, dilahirkan pada tahun 1932 di distrik Konpo, sebelah tenggara Tibet. Pada usia dua tahun, beliau dikenali oleh H.H. Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Ketika berusia enam tahun, beliau memasuki vihara Bamchoe, di dekat distrik Dagpo. Di vihara tersebut, beliau belajar membaca dan menulis, juga mulai belajar dasar-dasar sutra dan tantra. Pada usia tiga belas tahun, beliau memasuki vihara *Dagpo Shedrup Ling* untuk mempelajari lima topik utama dari filosofis Buddhis, yaitu: Logika, Paramita, Madhyamika, Abhidharma, dan Vinaya.

Setelah belajar selama 11 tahun di *Dagpo Shedrup Ling*, Dagpo Rinpoche melanjutkan studinya di Vihara Universitas Drepung. Vihara Universitas Drepung ini terletak di dekat kota Lhasa. Beliau belajar di salah satu dari empat universitas yang dimiliki vihara tersebut, yaitu *Gomang Dratsang*. Di sana beliau memperdalam pengetahuan tentang filosofi Buddhis dan khususnya beliau belajar filosofi berdasarkan buku pelajaran (*textbook*) dari Gomang Dratsang, yaitu komentar dari *Jamyang Shepa*. Selama beliau tinggal di *Gomang Dratsang* (dan kemudian juga ketika di pengungsian, di India dan Eropa), beliau belajar di bawah bimbingan Guru dari Mongolia yang termasyhur *Geshe Gomang Khenzur Ngawang Nyima Rinpoche*.



Karena tempat belajar beliau tidak jauh dari Lhasa sebagai ibukota Tibet, beliau juga berkesempatan untuk menghadiri banyak ceramah Dharma dan menerima banyak transmisi lisan dari beberapa guru yang berbeda. Oleh karena itu, Rinpoche adalah salah satu dari sedikit Lama (Guru) pemegang banyak silsilah ajaran Buddha.

Selama ini, Dagpo Rinpoche, yang bernama lengkap **Dagpo Lama Rinpoche Lobsang Jhampel Jhampa Gyatso**, telah belajar dari 34 guru Buddhis, khususnya dua tutor (pembimbing) dari H.H. Dalai Lama ke-14, yaitu *Kyabje Ling Rinpoche* dan *Kyabje Trijang Rinpoche*, dan juga dari H.H. Dalai Lama ke-14 sendiri. Di bawah bimbingan mereka, Rinpoche belajar Lima Topik Utama dan Tantra (beliau telah menerima banyak inisiasi dan menjalani retreat). Selain itu, beliau juga belajar astrologi, puisi, tata bahasa, dan sejarah.

Beliau belajar di *Gomang Dratsang* hingga penyerbuan komunis ke Tibet tahun 1959. Pada tahun itu, di usia 27 tahun, beliau menyusul H.H. Dalai Lama ke-14 dan guru-guru Buddhis lainnya, menuju pengasingan di India. Tidak lama setelah kedatangannya di India, beliau diundang ke Perancis untuk membantu para Tibetologis Perancis dalam penelitian mereka tentang agama dan budaya negeri Tibet. Para ilmuwan Eropa ini tertarik untuk mengundang beliau karena keintelektualan serta pemikiran beliau yang terbuka (*open minded*). Dengan nasehat dan berkah dari para gurunya, beliau memenuhi undangan tersebut dan mendapat beasiswa *Rockefeller*. Beliau adalah Lama pertama yang tiba di Perancis. Beliau mengajar Bahasa dan Budaya Tibet selama 30 tahun di *School of Oriental Studies*, Paris. Setelah pensiun, beliau tetap melanjutkan studi dan riset pribadinya. Beliau telah banyak membantu



menyusun buku tentang Tibet dan Buddhisme, juga berpartisipasi dalam berbagai program di televisi dan radio.

Setelah mempelajari Bahasa Perancis dan Inggris serta menyerap pola pikir orang barat, pada tahun 1978 beliau akhirnya bersedia untuk mulai mengajar Dharma mulia dari Buddha Sakyamuni. Pada tahun itu, beliau mendirikan pusat Dharma yang bernama Institut Ganden Ling di *Veneux-Les Sablons*, Perancis. Di tempat inilah, beliau memberikan pelajaran tentang Buddhisme, doa, serta meditasi. Sejak tahun 1978 hingga sekarang beliau telah banyak mengunjungi berbagai negara, diantaranya ke Italia, Belanda, Jerman, Singapura, Malaysia, dan Indonesia.

Beliau mulai mengunjungi Indonesia pada tahun **1989**. Sejak itu, setiap tahun beliau secara rutin ke Indonesia untuk membabarkan Dharma, memberikan transmisi ajaran Buddha, khususnya ajaran Lamrim, dan memberikan beberapa inisiasi serta berkah.

RIWAYAT MASA LAMPAU

Dagpo Rinpoche yang sekarang, dikenali oleh H.H.Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Dagpo Rinpoche terdahulu ini sebelumnya sudah dikenali sebagai reinkarnasi seorang mahaguru yang berasal dari Indonesia yang bernama **Suvarnadwipa Dharmakirti (Serlingpa)**. Suvarnadwipa terlahir dalam keluarga *Sri-Vijayendra-Raja* (Raja Sriwijaya), yang juga merupakan bagian dari keluarga *Sailendravamsa* (Dinasti Sailendra, di Yavadwipa), karena *Sri-Maharaja Balaputradewa* (Raja Sriwijaya) adalah putra dari Sri-



Maharaja Smaratungga (Raja Sailendra). Wangsa Sailendra-lah yang membangun Candi Borobudur. Keluarga leluhur Rinpoche juga berperan dalam Perguruan Tinggi Agama Buddha Nalanda, yang berkembang pada masa pemerintahan kerajaan Sriwijaya pada abad ke-7. Suvarnadwipa kemudian menjadi Bhikshu dengan nama ordinasi *Dharmakirti*. Beliau melatih diri di berbagai tempat, termasuk juga belajar ke India. Berkat usahanya yang keras dan himpunan kebajikannya yang sangat banyak, akhirnya beliau berhasil mencapai realisasi tertinggi sebagai seorang Bodhisattva. Kemasyhuran beliau sebagai seorang guru Mahayana, khususnya ajaran Bodhicitta tersebar jauh hingga ke India, Cina, serta Tibet. Di Tibet beliau dikenal dengan nama **Lama Serlingpa**.

Atisha menempuh perjalanan selama 13 Bulan melalui laut dari India, dengan kondisi yang sangat sulit, untuk bertemu dengan Suvarnadwipa di Indonesia, untuk mendapatkan instruksi tentang Bodhicitta (tekad mencapai Kebuddhaan demi kebaikan semua makhluk) dari beliau. Suvarnadwipa memberikan transmisi ajaran yang berasal dari Manjushri, yaitu “*Menukar Diri Sendiri dengan Makhluk Lain*” (*Exchanging Self and Others*). Setelah belajar dari Suvarnadwipa, Atisha kembali ke India dan kemudian di undang ke Tibet. Di sana Atisha memainkan peranan yang sangat penting untuk membawa pembaharuan bagi Agama Buddha. Atisha menjadi salah satu mahaguru yang sangat dihormati dalam Agama Buddha Tibet. Kedua guru besar ini, Suvarnadwipa dan Atisha, bertemu kembali dalam masa sekarang dalam hubungan guru-murid yang sama, yaitu ketika Atisha terlahir kembali sebagai *Pabongkha Rinpoche*



dan menerima ajaran tentang Bodhicitta dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup ini mempunyai peranan yang sangat penting bagi Buddhisme Tibet dengan menghidupkan kembali ajaran Lamrim di bagian selatan Tibet. Beliau sangat terkenal atas penjelasannya tentang Lamrim dan atas realisasi beliau akan Bodhicitta. Banyak guru Lamrim pada masa itu yang mendapatkan transmisi dan penjelasan Lamrim dari Beliau sehingga mendapatkan realisasi atas ajaran Lamrim tersebut.

Silsilah kelahiran kembali Dagpo Rinpoche lainnya sangat banyak. Termasuk guru-guru besar seperti Bodhisattva *Taktunu* yang hidup pada masa Buddha terdahulu. Beliau rela menjual sepotong dagingnya untuk memberi persembahan kepada gurunya. Selain itu, yogi India bernama *Virupa* dan cendekiawan Gunaprabha juga diyakini adalah inkarnasi dari Rinpoche.

Di Tibet sendiri, guru-guru yang termasuk ke dalam silsilah Dagpo Rinpoche adalah Marpa Lotsawa Sang Penerjemah, yang mendirikan sekte Buddhis Kagyu. Beliau terkenal karena menjadi guru yang membimbing Jetsun Milarepa mencapai pencerahan dengan latihan yang sangat keras. Selain itu juga, Londroel Lama Rinpoche, guru meditasi dan cendekiawan yang penting pada abad ke-18, siswa dari H.H. Dalai Lama ke-7. Seperti juga Milarepa, Londroel Rinpoche juga mempunyai masa muda yang sulit. Beliau menjadi salah satu guru terkemuka pada abad tersebut, dan guru dari para cendekiawan di antaranya Jigme Wangpo. Beliau juga menyusun risalah sebanyak 23 jilid. Pada masa kini, sejumlah Kepala Vihara Dagpo Shedrup Ling juga termasuk dalam reinkarnasi Rinpoche sebelumnya.



Hak Milik Kadam Choeling Indonesia
Buku ini tidak untuk diperjual-belian



KCI / Angga Wong



~*~**HARI II**~*~
~SESI PAGI~
(8 OKTOBER 1995)

Ketika mendengarkan ajaran Dharma, penting sekali kita melakukannya dengan motivasi yang benar. Dengan mentransformasikan niat kita, maka proses mendengarkan ajaran pada suatu sesi Dharma itu saja pun sudah merupakan praktek Dharma.

Walaupun kita mendengarkan Dharma karena kita menginginkan kebahagiaan untuk diri sendiri—berikut sesedikit mungkin penderitaan, kita juga harus menyadari bahwa kita bukan satu-satunya pihak yang memiliki aspirasi demikian. Kita harus memahami bahwa semua makhluk yang berada di dalam samsara juga memiliki keinginan yang sama. Oleh karena itu, ketika kita mendengarkan Dharma, kita mendengarkan untuk diri sendiri, berikut niat membantu semua makhluk untuk mengatasi penderitaan dan memperoleh kebahagiaan tertinggi.

Kenyataannya, pada kondisi saat ini, kita bahkan tidak mampu menolong segelintir orang, seperti keluarga dan sahabat-sahabat kita, apalagi menuntun semua makhluk keluar dari penderitaan. Akan tetapi, kalau kita menjadi seorang makhluk tercerahkan, seorang Buddha, maka kita akan mampu menolong semua makhluk secara



efektif. Kita harus merenung dan membangkitkan niat agar kita sendiri bisa mencapai Kebuddhaan, supaya kita menolong makhluk lain mengatasi penderitaan dan meraih kebahagiaan stabil. Dengan niat seperti itulah, kita seharusnya mendengarkan ajaran pada sesi hari ini.

Cara mendengarkan Dharma adalah sangat penting. Ketika mendengarkan penjelasan faktor-faktor mental bajik dan kilesa, kita seharusnya memeriksa diri sendiri. Amatilah apakah kita memiliki faktor-faktor mental bajik atau kilesa tersebut. Kalau ada faktor mental bajik, kita harus bisa mengenalinya. Kita juga harus bisa mengenali kilesa. Kalau ada kilesa, kita harus menghapusnya. Walaupun kilesa ini tidak muncul ke permukaan, tapi bahaya laten masih ada, ibarat benih penyakit yang terkandung di dalam tubuh kita.

Kilesa tidak mesti senantiasa muncul setiap saat. Tapi, ketika kondisi-kondisi tertentu sudah bertemu, kilesa membuat kita “jatuh sakit”. Jika kita masih terus mempertahankan kilesa, maka selalu ada resiko—bahwa ketika kondisi-kondisi sudah bertemu, kilesa-kilesa ini akan menaklukkan kita, yang menyebabkan kita dan orang lain menderita.

Saat ini, barangkali tidak ada yang sedang marah, tapi kita memiliki benih “kemarahan” di dalam diri kita. Tidak butuh banyak hal agar benih itu bisa berkembang. Jika seseorang memukul kita, besar kemungkinan kemarahan kita langsung muncul. Selama kita masih memiliki benih kemarahan, maka kemarahan senantiasa siap untuk meledak. Tapi kalau kita mampu menolak benih kemarahan ini, maka walaupun seseorang memukul kepala kita, kita tidak akan marah.



Memiliki benih kilesa ibarat menyimpan penyakit di dalam diri kita. Ketika kondisi-kondisi tertentu telah bertemu, penyakit ini meledak, seperti sakit demam. Ini berlaku untuk semua jenis kilesa yang laten di dalam batin kita. Itu sebabnya mudah sekali bagi kita untuk melekat pada hal-hal yang bagus. Kita juga bisa tiba-tiba merasa cemburu pada orang lain.

Seiring kita mempelajari kilesa, kita harus melihat ke dalam diri sendiri dan mengenali berbagai jenis faktor mental negatif berikut kondisi-kondisi yang menyebabkan mereka muncul. Misalnya iri hati. Kita harus bisa mengenali kondisi-kondisi yang memicu timbulnya iri hati.

Sebagaimana telah dijelaskan kemarin, batin utama kita bersifat netral, seperti seorang anak kecil yang sifatnya tidak baik pun tidak buruk. Sifat seorang anak kecil di tengah-tengah, antara baik dan buruk. Bila anak ini bergaul dengan teman-teman yang berkarakter buruk, besar kemungkinan teman-teman ini akan berpengaruh buruk pada anak tersebut—menyebabkannya mulai berperilaku tidak baik.

Di sisi lain, jika anak ini dikirim ke sekolah yang murid-muridnya bersifat baik, besar kemungkinan anak tersebut akan belajar berperilaku dengan baik pula. Sama halnya, apakah batin utama bersifat bajik atau buruk, itu bergantung pada teman-temannya (faktor-faktor mental) yang menemani batin utama. Sama seperti orangtua yang berkeinginan mengganti teman-teman jahat anaknya dengan teman-teman yang baik, kita juga harus menyadari kilesa-kilesa yang menyertai batin utama kita dan berupaya melakukan sesuatu untuk mengatasinya.



Ingatlah bahwa tidak mungkin bagi kilesa dan faktor mental bajik untuk muncul sekaligus pada saat bersamaan. Mustahil kita memunculkan batin tanpa kebodohan, atau penyesalan yang baik (penyesalan yang sifatnya bajik), pada saat yang bersamaan dengan munculnya kebodohan atau kemarahan (yang merupakan kilesa).

KELOMPOK EMPAT : Enam Klesha Akar

Apakah itu klesha? Klesha adalah suatu faktor mental yang ketika timbul menyebabkan kita kehilangan kedamaian pikiran.

Ada enam klesha akar dan dua puluh klesha sekunder. Kelompok kedua disebut sekunder karena berhubungan dengan klesha akar. Kata delusi atau kekotoran batin kurang begitu mewakili artinya, jadi kita akan tetap menggunakan kata Sanssekerta-nya: klesha.

Keenam klesha-klesa akar adalah:

- a. Kemelekatan (attachment)
- b. Kemarahan (anger)
- c. Kesombongan (self-importance/ pride)
- d. Kebodohan (ignorance)
- e. Keragu-raguan (doubt / afflicted indecision)
- f. Pandangan salah (wrong views / afflicted views)

a) Kemelekatan

Kemelekatan adalah sesuatu yang kita kenal baik, ibarat teman lama yang telah lama kita kenal. Kemelekatan selalu ada dalam diri kita, senantiasa siap muncul. Ketika lapar, kita ingin



mencari makanan—ini adalah reaksi yang alami. Tapi kemelekatan lebih kuat dan lebih berbahaya daripada itu.

Kemelekatan adalah suatu ketertarikan yang kuat terhadap suatu objek, dengan niat untuk mendapatkannya serta menginginkan lebih, tidak mau berpisah darinya. Jika kita pernah merasa seperti itu, maka itulah kemelekatan.¹

Kemelekatan adalah salah satu klesha yang paling sukar diatasi. Yang pertama sekali, kemelekatan sulit dikenali karena kita sangat mudah mencampur-adukkan “kemelekatan” dengan “cinta”. “Perasaan” yang dibangkitkan oleh cinta dan kemelekatan kelihatannya seolah-olah sama.

Ketika merasa bahwa kita ingin orang yang kita sukai berbahagia dan kita hanya ingin mereka memperoleh segala kebaikan, sepenuhnya mengabaikan diri sendiri—maka itulah cinta. Di sisi lain, jika kesukaan kita terhadap orang itu karena kita ingin bersamanya, karena kita memperoleh “kepuasan diri” atau berniat “memanfaatkan” orang tersebut untuk tujuan pribadi, maka itu bukan cinta. Itu adalah kemelekatan.

Ketika itu merupakan kemelekatan, bisa jadi kita berkeinginan agar orang yang kita sukai berbahagia, tapi karena adanya kemelekatan, alasan yang mendasari kita menginginkan

¹ Kemelekatan adalah pandangan yang keliru yang bisa ditujukan pada objek apa pun, termasuk jasmani, kekayaan, dan status sosial diri sendiri maupun orang lain. Di dalam ajaran “Pembebasan di Tangan Kita”, Dagpo Rinpoche menjelaskan bahwa bukan berarti kita tidak boleh menghargai sebuah objek yang menarik atau menyenangkan, karena itu berarti mengingkari sifat objek tersebut yang memang demikian adanya. Sah-sah saja kalau kita mengenali sesuatu sebagai objek yang menarik, tapi yang harus kita lakukan adalah menghindari terjadinya tahap kedua yaitu “tak ingin berpisah dengan objek” dan “menempel pada objek” tersebut.



kebahagiaan orang tersebut adalah alasan yang egois, yakni sebenarnya kita menginginkan orang lain bahagia supaya kita sendiri juga bahagia. Kalau itu cinta, kita ingin orang itu bahagia selalu, walaupun kita mungkin tidak ada dalam konteks kehidupannya, termasuk ketika perasaan terhadap orang itu tidak mendapatkan balasan yang diharapkan.²

Contoh: kita memiliki sahabat karib dan kita berharap sahabat kita bahagia dan mendapatkan segala kebaikan. Sayangnya, persahabatan ini putus karena kesalah-pahaman. Jika setelah putus kita sudah tidak peduli apakah sahabat itu bahagia atau tidak, maka jelas sudah bahwa kesukaan kita padanya adalah perasaan yang egois dan itu merupakan kemelekatan.

Jika sebaliknya kita terus membangkitkann harapan agar sahabat itu bahagia, maka itulah cinta, bukan kemelekatan. Karena itu, kadang bisa sangat sulit untuk mengenali kemelekatan dan membedakannya dengan cinta atau welas asih.

Kemelekatan bisa muncul dengan sangat halus, tanpa kita sadari. Kalau sudah muncul dan bertahan, sangat sulit untuk menyadari kehadirannya. Berbeda dengan kemarahan, yang

² Sebenarnya, cinta (atau welas asih) sangat berbeda dengan kemelekatan. Kemelekatan selalu ditandai dengan kecenderungan untuk melebih-lebihkan, sedangkan cinta dan welas asih didasarkan pada kesadaran tanpa distorsi akan realita sesungguhnya. Walaupun kemelekatan pada penampakan luar juga memiliki aspek ingin memberikan manfaat kepada orang lain, tapi pada dasarnya ini adalah keinginan yang egois—tujuannya semata-mata untuk memuaskan nafsu keinginan pribadi, sedangkan cinta dan welas asih memiliki sifat dasar benar-benar peduli pada kesejahteraan makhluk lain, tidak tercemar oleh perhatian pada diri sendiri. Kemelekatan berakibat penderitaan, sedangkan cinta dan welas asih akan terus meningkatkan kebahagiaan. Pengaruh kemelekatan mengaburkan kemampuan kita untuk mencerap samsara sebagai sesuatu yang menjijikkan. Kebodohan batin merupakan “akar” samsara, tapi kemelekatan-lah yang “mengikat” kita di dalam samsara. Dalam pelajaran “Pembebasan di Tangan Kita”, Dagpo Rinpoche mengajarkan kita untuk menentukan apakah yang dirasakan itu adalah “cinta” atau “kemelekatan”. Kita harus bertanya pada diri sendiri apakah keinginan untuk tidak berpisah dari objek kesukaan/ kesenangan kita—adalah demi orang lain atau semata-mata demi diri sendiri? Rinpoche juga menjelaskan, walaupun hubungan Anda dengan seseorang awalnya dimulai dengan kemelekatan, tapi perlahan itu bisa diubah hingga Anda bisa membangkitkan sebuah perasaan yang tidak egois, dengan cara membangkitkan cinta yang sepenuhnya mengkhawatirkan kebahagiaan orang lain, bukan semata-mata ingin menikmati perasaan yang muncul akibat kehadiran orang lain. Karena itu adalah salah bentuk kebaikan atau keunggulan samsara.



kemunculannya langsung membuat kita tegang dan tidak nyaman, kemelekatan bisa membuat kita merasa enak pada awalnya, tapi pada akhirnya kita akan mendapat masalah.

Kita bisa membandingkan kemelekatan dengan seorang teman yang pandai bercakap-cakap, yang datang mengunjungi kita. Kita menikmati kehadiran teman ini; kita menawarkan minuman dan mempersiapkan hiburan untuk melewati malam dengan menyenangkan. Ketika teman ini melirik jam dan bersiap-siap pergi, kita merasa sedih karena harus berpisah.

Kemelekatan seperti teman ramah yang datang berkunjung, sedangkan klesha lain—seperti kemarahan dan kecemburuan—ibarat pengunjung yang kasar dan banyak menuntut, yang tentu saja kita tak sabar agar mereka cepat-cepat pergi.³

Dalam konteks buddhis, kemelekatan diibaratkan noda lemak pada sehelai kain. Hanya pencucian yang benar-benar menyeluruh yang bisa membersihkannya. Klesha-klesha lain diibaratkan debu yang menempel pada sehelai kain, kalau dikibas-kibas sudah cukup untuk mulai membersihkannya.

Kemelekatan bukanlah sebuah klesha yang bisa dihapuskan dengan mudah. Ia butuh latihan berkelanjutan untuk waktu yang lama. Bahkan para Bodhisattva dan Arya belum menghapuskannya secara menyeluruh kalau belum mencapai bhumi kedelapan pada Marga Meditasi.

³ Jika apa yang kelihatannya seperti cinta kepada seseorang ternyata adalah kemelekatan yang egois, pada awalnya ia akan terasa menyenangkan tapi pada akhirnya perasaan ini berubah menjadi permusuhan, ketidak-sukaan, hingga kebencian. Cinta sejati dan welas asih tidak berubah seperti itu, tapi justru menjadi perasaan yang dekat dan hangat yang semakin meningkat seiring dengan cinta dan welas asih semakin berkembang.



Walaupun kita tidak bisa menyingkirkan kemelekatan dengan mudah, kita bisa berusaha agar batin kita tidak sepenuhnya terjebak dalam kemelekatan. Hingga saat ini, kita ibarat pelayan yang harus melakukan segala yang harus dilakukan untuk menyenangkan hati majikan “kemelekatan” yang bersifat otoriter. Kita harus mencoba mengubah situasi ini.

b) Kemarahan

Kemarahan adalah klesha akar yang kedua. Kemarahan adalah suatu reaksi yang harus kita derita, yang disebabkan oleh orang lain atau sebuah objek, atau dikarenakan kepedihan akibat penderitaan itu sendiri, atau oleh karena sebab-sebab penderitaan.⁴

Sifat alami kemarahan adalah ketidaksabaran, kebalikan dari kesabaran. Karena ketidakmampuan kita sendiri untuk bertoleransi, maka kita sendiri yang menderita, sekaligus menyebabkan penderitaan dan membahayakan orang lain.

Kemarahan mengakibatkan kita tidak bahagia dalam kehidupan ini. Dalam kehidupan yang akan datang, kemarahan mengakibatkan kita terlahir di alam rendah. Kita semua tentu paham bagaimana kemarahan bisa mengakibatkan kita tidak bahagia. Kemarahan membuat kita tidak bisa tidur, tegang, dan stres. Ia juga mendorong kita untuk berpikir, berucap, dan bertindak.

⁴ Kemarahan adalah sebuah pengalaman, yang muncul berkaitan salah satu dari ketiga objek, yakni (a) keberadaan atau objek yang menyebabkan timbulnya kemarahan, (b) rasa sakit atau penderitaan yang kita jalani, dan (c) penyebab atau sebab-sebab kepedihan atau penderitaan kita.



c) Kesombongan

Kesombongan didasari oleh ketamakan akan eksistensi diri sendiri, yang menyebabkan kita untuk secara keliru memercayai bahwa diri memiliki eksistensi yang berdiri sendiri dan bersifat kekal. Ini yang disebut sikap memegang adanya eksistensi yang berdiri sendiri.⁵

Ada tujuh macam kesombongan tetapi kita tidak punya waktu untuk menjelaskan semuanya dalam sesi ini.⁶

Singkatnya, dikarenakan pikiran yang melambungkan sikap merasa diri sendiri sangat penting, kita membayangkan bahwa kita memiliki kualitas-kualitas bajik yang sebenarnya tidak ada, atau melebih-lebihkan kualitas yang memang dimiliki. Kita membayangkan bahwa kita lebih baik atau lebih besar daripada yang sesungguhnya.

Konsekuensi adanya kesombongan adalah:

- Kesombongan menyebabkan kita tidak menghormati orang lain. Sikap tidak menghormati orang lain bisa menyebabkan kita menderita dalam kehidupan ini dan kehidupan mendatang.
- Kesombongan merupakan halangan bagi munculnya kualitas

⁵ Kesombongan adalah sebuah faktor mental tersendiri yang dengan kuat memegang adanya gambaran diri yang melambung dan bersifat superior. Basis munculnya kesombongan adalah kesalah-pahaman bahwa jasmani dan batin adalah “aku” atau secara esensial “milikku”(merujuk pada supra, pandangan keliru terhadap kumpulan yang sifatnya fana), yang menimbulkan perasaan akan diri sendiri yang begitu penting, berikut perasaan bangga seperti, “Lihatlah diriku. Betapa bagus atau cantiknya diriku!” yang menyebabkan seseorang bersikap angkuh. Walaupun faktor mental ini menghasilkan sebuah perasaan yang merasa diri sendiri sangat unggul dan superior, tapi sebenarnya ia bukan merupakan keunggulan yang sesungguhnya, tapi hanya khayalan konseptual belaka. Sikap ini menimbulkan suasana yang tegang dan bermusuhan serta berperan untuk mencegah pencapaian kualitas-kualitas bajik yang lebih tinggi. Sikap ini juga menyebabkan situasi menyakitkan dan tak menyenangkan. Untuk tujuan-tujuan duniawi, sikap ini seolah-olah kelihatannya bermanfaat tapi di dalam praktek Dharma ini merupakan halangan bagi perkembangan kita sendiri. Hanya dengan kerendahan hati kita bisa mengembangkan kebajikan dan memperoleh pencerahan-pencerahan.



baik seperti kecerdasan. Bahkan dalam urusan duniawi sehari-hari, kita tidak bisa memiliki keberuntungan dalam pekerjaan karena tak seorang pun menyukai atau merespon dengan baik kepada orang yang sombong.

Masalah utama yang ditimbulkan oleh kesombongan adalah sifat ini menghalangi kita untuk mempelajari hal-hal baru (baik pengetahuan duniawi maupun spiritual). Merasa hebat, kita pikir kita sudah tahu semuanya dan kita tidak terbuka terhadap pengetahuan baru.⁷

d) Kebodohan

Kebodohan didefinisikan sebagai pemahaman yang keliru. Kebodohan terjadi ketika kita memahami suatu hal dengan cara tertentu yang tidak sesuai dengan realita atau kebenaran akan hal tersebut.⁸

Kebodohan dikatakan sebagai fondasi semua klesha lainnya. Karena kebodohan-lah, maka semua klesha lain pun muncul.

⁶ Tujuh jenis kesombongan adalah:

- (a) **Kesombongan yang lebih rendah** muncul ketika kita membandingkan diri dengan mereka yang kurang beruntung.
- (b) **Kesombongan yang lebih tinggi** muncul ketika kita membandingkan diri dengan mereka yang setara dan kita merasa lebih unggul dibandingkan mereka.
- (c) **Kesombongan yang ekstrem** muncul ketika kita membandingkan diri dengan mereka yang lebih superior dan kita merasa lebih unggul dibandingkan mereka.

*Tiga jenis kesombongan di atas “berorientasi pada materi” karena kesombongan ini muncul berkaitan dengan hal-hal seperti status sosial dan kekayaan.

- (d) **Sifat Egois/ kesombongan yang egois** muncul ketika kita merasa lebih baik dan lebih beruntung daripada orang lain. Ini adalah sikap sombong yang muncul dari pikiran yang melambung yang mengakibatkan seseorang berpikir bahwa tubuh atau batinnya lebih baik daripada yang lain.
- (e) **Kesombongan yang melambung tinggi** muncul ketika kita mempertahankan sikap yang terlampau jauh melambung dengan merasa kita memiliki kualitas-kualitas spiritual, yang sebenarnya tidak kita miliki.
- (f) **Kesombongan yang keliru** muncul ketika kita berpura-pura memiliki sedikit atau beberapa kualitas istimewa menyerupai seseorang yang memiliki realisasi tinggi.
- (g) **Kesombongan yang terdistorsi** muncul ketika kita berpura-pura sebagai orang bermoral padahal sesungguhnya moral kita sangat rendah. Dikatakan terdistorsi karena kesombongan ini membuat kita percaya bahwa kita memiliki kualitas-kualitas unggul, yang sebenarnya tidak benar.



e) Keragu-raguan

Kita semua tahu apa itu keraguan—mempertanyakan apakah sesuatu benar atau salah. Tapi dalam konteks buddhis, tidak semua keraguan merupakan klesha. Jika suatu keraguan menuntun seseorang mempertanyakan sesuatu yang mengarah pada pemahaman yang lebih baik dan lebih mendalam mengenai suatu topik atau objek, maka keraguan seperti ini bukanlah klesha.

Akan tetapi, jika keraguan mengakibatkan kita mempertanyakan suatu perbuatan yang sifatnya bajik atau positif, atau mencegah kita untuk melakukan tindakan yang bajik atau positif—maka keraguan seperti itu adalah klesha.⁹

f) Pandangan salah

Ada lima jenis pandangan salah:

- (i) Pandangan terhadap kumpulan yang sifatnya fana (the view of transitory collection)
- (ii) Pandangan-pandangan ekstrim (extreme views)

⁷ Dalam penjelasan “Pembebasan di Tangan Kita,” Dagpo Rinpoche mengatakan bahwa ketika seorang guru Dharma mengajari seseorang yang merasa dirinya penting atau sombong, Dharma tidak akan memberi manfaat sama sekali. Selama kita masih memiliki pandangan yang melambung atas diri sendiri, mustahil kita bisa belajar atau memahami sesuatu dari orang lain. Akan tetapi, jika kita mengembuskan anggapan terhadap diri sendiri, maka kita bisa mengembangkan segala bentuk kebajikan dan pemahaman terang.

⁸ Kebodohan dalam konteks ini digambarkan sebagai kualitas kesadaran yang mengalami kekacauan dan kebingungan, yang menghalangi kita mengetahui sesuatu dengan jelas. Istilah Tibet “ma rikpa” bisa diterjemahkan secara harfiah sebagai “ketidak-tahuan” atau “tidak melihat”, yang artinya tidak mengetahui sesuatu atau berpegang pada kesalah-pahaman. Kebodohan adalah “akar” samsara, sedangkan kemelekatan “mengikat” kita padanya.

⁹ Agar keraguan termasuk klesha akar, ia haruslah merupakan keraguan yang menghalangi perkembangan sesuatu yang sifatnya bajik serta menyebabkan sebuah kondisi batin yang terganggu. Keraguan yang sifatnya mental-pengganggu hanya terjadi apabila objek keraguan tersebut adalah sesuatu yang penerimaannya bersifat krusial dan berharga bagi perkembangan spiritual seseorang, seperti Triratna. Keraguan tidak berlaku bagi objek yang sepele dan bersifat duniawi.



- (iii) Konsepsi akan sebuah pandangan salah sebagai sesuatu yang sangat baik (conception of a bad view as something very good)
- (iv) Menganggap praktek moral dan disiplin spiritual yang tidak memuaskan sebagai praktek-praktek yang baik (regarding unsatisfactory moral and spiritual disciplines as good)
- (v) Pandangan salah (mistaken view)

Kita tidak akan menelusurinya satu per satu hingga mendalam pada kesempatan kali ini karena mungkin akan membingungkan. Secara ringkas, berbagai jenis pandangan salah adalah sebagai berikut:

1) *Pandangan terhadap kumpulan yang sifatnya fana*

Pandangan salah yang pertama sangat penting. Dalam bahasa Inggris disebut the view of the transitory collection. Pada dasarnya, pandangan ini berarti suatu konsepsi yang salah tentang diri kita sebagai makhluk hidup yang bisa berdiri sendiri, tidak mengenali bahwa keberadaan kita bergantung pada berbagai elemen pembentuknya, yakni kelima agregat (pancaskandha).¹⁰

Secara keliru kita melihat diri sendiri sebagai “aku”, yang sifatnya kekal dan berdiri sendiri. Kesalahpahaman tentang diri ini mengakibatkan kita berpegang pada pandangan akan adanya diri yang memiliki eksistensi yang sejati. Berpegang pada pandangan salah ini disebut “pandangan salah akan kumpulan yang sifatnya fana.”

⁷ Kelima agregat adalah (a) Bentuk, (b) Perasaan, (c) Identifikasi, (d) Faktor-faktor Pembentuk, (e) Kesadaran (diskriminasi).



Istilah yang diberikan untuk persepsi yang keliru ini secara khusus dinamai demikian untuk membantu kita mengingat sifat dasar diri yang sebenarnya:

- o Kita bersifat fana atau tidak kekal, berubah terus-menerus. Pada kenyataannya, kita tidak kekal.
- o Kita adalah gabungan berbagai elemen berbeda yang membentuk keberadaan kita.

2) *Pandangan ekstrim*

Ada dua pandangan ekstrim, yaitu:

- Yang pertama, kita menganggap kita adalah fenomena yang kekal, bertahan untuk selama-lamanya, dan tidak pernah berubah.
- Yang kedua, kita berpikir bahwa kita hanya hidup sekali ini saja. Ketika hidup ini berakhir, kita lenyap dalam ketiadaan. Pandangan ini mirip dengan apa yang disebut “nihilisme”, yakni seseorang tidak mengakui adanya moralitas sejati dan percaya bahwa tidak ada tindakan yang secara objektif lebih baik dibandingkan dengan tindakan lainnya.

Terkait pandangan pertama, sering kali kita hanya berpegang pada pandangan yang abstrak atau yang sifatnya intelektual mengenai keberadaan kita. Jika ada yang bertanya apakah kita berpikir bahwa kita akan hidup selama-lamanya, kemungkinan besar kita mengatakan “tidak.”

Tapi kalau kita cermati diri sendiri dengan lebih dekat, maka kita akan menyadari bahwa walaupun kita mengatakan, “Saya tidak percaya bahwa saya akan hidup selama-lamanya,” tapi tindak-



tanduk dan perilaku kita sangat mencerminkan pandangan bahwa kita bersifat kekal dan akan hidup selamanya.

Pandangan ekstrim kedua hampir sama, yang berlaku bahkan di sebuah negara Timur seperti di sini. Secara umum, negara-negara Timur mengakui adanya kelahiran kembali. Tapi kalau kita periksa diri sendiri dengan baik, maka kita akan menyadari bahwa terlepas kepercayaan akan kelahiran kembali, namun kita berperilaku seolah-olah kita tidak akan terlahir kembali lagi. Kita seolah-olah mengatakan, “Tidak apa-apa, ketika hidup ini berakhir, maka segalanya berakhir sudah.”¹¹

3) Konsepsi akan suatu pandangan salah sebagai sesuatu yang sangat baik

Pandangan salah yang ketiga ini seperti memberikan “nilai tambah” pada sebuah pandangan yang memang sudah salah, yakni berpegang pada pandangan akan keunggulan pandangan-pandangan salah. Dalam kasus ini, kita bukan hanya memegang sebuah pandangan salah, tapi juga meyakini bahwa pandangan yang kita pegang adalah yang paling baik atau pandangan yang bagus untuk diyakini.¹²

4) Menganggap praktek moral dan disiplin spiritual yang tidak memuaskan sebagai praktek-praktek yang baik

¹¹ Dalam konteks ini, pandangan-pandangan ekstrim berfungsi untuk mencegah kita menemukan jalan tengah yang bebas dari ekstrim-ekstrim tersebut, serta memengaruhi kita untuk berpaling dari tugas menetapkan sebab-sebab samsara dan menemukan pembebasan dari samsara.

¹² Ini adalah intelegensi yang menyebabkan penderitaan, yang menganggap pandangan-pandangan negatif atau agregat-agregat tubuh dan batin sebagai pandangan yang unggul, agung, utama, atau suci, yang hanya akan melebihi-lebihkan dan memperkuat pandangan keliru yang kita pegang.



Pandangan salah yang keempat adalah berpegang pada pandangan bahwa sila atau praktek spiritual yang keliru sebagai praktek yang baik. Contoh: di tempat-tempat tertentu, ada kepercayaan bahwa mengurbankan binatang akan memberikan manfaat atau bahkan pembebasan.

5) Pandangan salah

Pandangan salah yang terakhir disebut pandangan buruk. Pandangan salah ini terjadi ketika kita mengingkari sesuatu yang benar-benar ada. Contoh paling nyata dari pandangan salah ini adalah penyangkalan akan adanya kelahiran kembali. Yakni, penyangkalan adanya kehidupan lampau dan kehidupan yang akan datang. Atau, penyangkalan bahwa kebahagiaan berasal dari tindakan baik dan penderitaan diakibatkan perilaku buruk.

Demikianlah penjelasan singkat tentang enam klesha akar. Berikutnya adalah klesha sekunder. Ada dua puluh klesha sekunder yang merupakan turunan dari keenam klesha akar.



KCI / Angga Wong



~*~**HARI II**~*~
~**SESI SIANG**~
(8 OKTOBER 2010)

Kita sudah membangkitkan motivasi yang baik sebelum mendengarkan ajaran pada sesi pagi tadi. Akan sangat baik kalau kita memperbaiki motivasi sekali lagi sebelum kita lanjutkan sesi siang ini. Paling minimum, motivasi kita mendengarkan sesi ini agar kita bisa menolong sebanyak-banyaknya makhluk dalam mengatasi penderitaan mereka serta menemukan kebahagiaan yang kekal.

Agar motivasi ini semakin mengkristal, sekarang pikirkanlah beberapa orang yang Anda kenal—yang saat ini sedang menghadapi kesulitan atau permasalahan. Barangkali anggota keluarga Anda, kolega, atau sahabat. Bangkitkan harapan agar mereka bisa mengatasi kesulitannya.

KELOMPOK KELIMA : Klesha Sekunder

Kedua-puluh klesha sekunder adalah :

1. Sikap agresif (aggressiveness/ wrath)
2. Dendam (resentment/ vengeance)
3. Dengki/ dongkol/ jengkel (spite)
4. Kecemburuan (envy)
5. Mengelabui (concealment)
6. Kekikiran (miserliness/ avarice)



7. Berpura-pura/ penipuan (pretense/ deceit)
8. Penyangkalan (denial/ dishonesty)
9. Keangkuhan (haughtiness)
10. Membahayakan (harmfulness/ cruelty)
11. Tak tahu malu (shamelessness/ non-shame)
12. Tidak mempertimbangkan orang lain/ tak takut malu (inconsideration for others/ non-embarrassment)
13. Kelesuan (lethargy/ dullness)
14. Kegiuuran/ pengalihan perhatian (excitement/ distraction)
15. Tanpa keyakinan (faithlessness/ non-faith)
16. Kemalasan (laziness)
17. Tidak mawas diri (non-conscientiousness)
18. Kelalaian (forgetfulness)
19. Tidak introspeksi diri (non-introspection)
20. Gangguan (distraction)

1. Sikap agresif

Sifat agresif adalah turunan dari kemarahan yang muncul ketika sebab-sebab kemarahan sudah mendekat. Kehadiran atau kedekatan “sebab-sebab kemarahan” memicu timbulnya klesha agresif ini, yang berbentuk ketidaksabaran atau intoleransi, yang mengarah pada niat untuk menyakiti makhluk lain.

Sikap agresif berbeda dengan klesha akarnya, kemarahan, dalam hal sebab kemarahan (yang berlaku juga untuk klesha akar lainnya) tidak mesti hadir secara fisik agar seseorang membangkitkan kemarahan.



Untuk membangkitkan kemarahan, kita cukup mengingat sebabnya. Ini saja sudah cukup untuk membangkitkan kemarahan kita, yang juga sudah cukup untuk menimbulkan reaksi berupa intoleransi atau ketidaksabaran.

Agar sikap agresif bisa muncul, maka sebab-sebab kemarahan harus hadir secara fisik atau dekat, yang membuat kita merasa tidak toleran atau tidak sabar. Munculnya perasaan ini cukup kuat untuk mendorong kita melakukan sesuatu yang menyakiti makhluk lain.

2. Dendam (balas dendam)

Dendam juga merupakan turunan dari kemarahan. Dengan adanya dendam, kita mempertahankan kemarahan, yang berlanjut dengan rencana untuk balas dendam. Dengan kata lain, kita berniat untuk “membalas” kepada orang lain yang kita anggap menimbulkan bahaya atau rasa sakit kepada kita.¹³

Contohnya: seseorang membuat kita marah. Kita bukannya melupakan atau menyesali kemarahan kita, justru kita memendam kemarahan tersebut. Bukannya meredakan kemarahan, kita malah mempertahankannya, yang akhirnya mendorong kita untuk melakukan sesuatu yang menyakiti orang lain.

3. Dengki/ dongkol/ jengkel

Di sini, sekali lagi, kita belum melupakan atau menyesali

¹³ Dendam bisa berbentuk sebuah kemarahan yang mendalam, yang menyimpan kekusaran yang tersimpan rapat di dalam batin, tapi harus dimanifestasikan pada tampilan luar. Seseorang bisa kelihatan sangat menyenangkan dan selaras dengan orang-orang di sekitarnya, tapi di dalamnya ia menyimpan kekusaran yang kuat atau dendam.



kemarahan kita. Sebaliknya, kita mempertahankan kemarahan dan bereaksi dengan mengatakan sesuatu yang kejam atau penuh kedengkian kepada orang lain.

Ini adalah sebuah klesha, yang menyebabkan kita menyakiti orang lain melalui ucapan.¹⁴ Kedengkian juga merupakan turunan dari kemarahan, yang muncul dari sikap agresif atau dendam. Kalau kita tidak melepaskan sifat agresif atau dendam tersebut, dan sebaliknya, berpegang hingga titik ketika sikap agresif atau dendam tersebut mendorong kita untuk mengucapkan kata-kata kejam atau menyakitkan.

Sikap agresif, dendam, dan dengki adalah turunan dari kemarahan. Konsekuensi dari tiga sikap ini juga sama. Dalam jangka pendek, sikap-sikap itu membuat kita tidak bahagia dan menderita. Dalam jangka panjang, mereka akan menyebabkan kita terlahir di alam rendah.

4. Kecemburuan

Kecemburuan muncul dari kemelekatan pada keuntungan materi atau penghormatan (harapan atau tuntutan agar orang lain menghormati kita).

Kecemburuan membuat kita menderita ketika melihat orang lain mendapatkan sesuatu atau memperoleh perlakuan yang baik, yang tidak kita dapatkan atau terima. Karena itu, kecemburuan juga merupakan turunan dari kemarahan. Akibat yang paling jelas dari faktor mental kecemburuan ini adalah ia membuat kita marah, menghancurkan kebajikan dan karma baik kita.

¹⁴ Sifat dengki adalah akibat dari kebencian, yang mendorong seseorang untuk mengucapkan kata-kata kasar.



5. Mengelabui

Mengelabui terjadi ketika kita menyembunyikan kekurangan atau kesalahan kita dari orang lain. Sifat mengelabui muncul ketika orang lain (didorong oleh kebaikan dan niat untuk menolong) menunjukkan kekurangan atau letak kesalahan yang telah kita lakukan. Bukannya mengakui atau menyesali kekurangan atau kesalahan tersebut, kita malah mengingkarinya. Dengan kata lain, kita menyembunyikan kekurangan atau kesalahan kita dari orang lain.¹⁵

Sikap mengelabui menghalangi kemampuan kita untuk benar-benar menyayangkan atau menyesali kekurangan atau kesalahan kita. Sikap ini juga mengakibatkan ketidakbahagiaan yang sangat besar.

6. Kekikiran

Sifat kikir adalah turunan dari kemelekatan dan ini mudah dipahami. Karena kemelekatan yang kuat pada benda-benda materi dan reputasi, kita mencengkeram segala sesuatu yang menjadi milik kita. Sifat kikir meningkatkan kemelekatan kita pada benda-benda, sehingga mustahil bagi kita untuk merelakan atau melepaskan benda-benda tersebut.¹⁶

¹⁵ Sikap mengelabui adalah sebuah factor mental yang berniat menyembunyikan keburukan-keburukan seseorang. Sikap ini muncul ketika seseorang secara tulus berusaha untuk menolong kita dengan menunjukkan kelemahan yang mungkin kita miliki. Bukannya mendengarkan, kita malah mengabaikannya. Bisa jadi kita tidak bereaksi secara kasar atau negatif terhadap orang tersebut. Kita hanya mengingkari keberadaan atau kenyataan mengetahui kesalahan yang dijelaskan oleh orang tersebut. Pada permukaan, sikap ini kelihatannya seperti membela diri, tetapi semakin kita mempertahankannya, semakin ia menimbulkan perasaan berat dan ketidak-nyamanan dalam batin kita.

¹⁶ Sifat kikir juga disebut "keserakahan", menyebabkan penderitaan kapan pun ada kemungkinan berpisah dari barang-barang kepemilikan kita (baik kepemilikan materi maupun pemahaman kita akan sesuatu). Ada dua jenis kekikiran (a) niat untuk tidak pernah memberikan apa pun, dan (b) niat untuk tidak melepaskan/ memberikan waktu untuk sementara waktu. Di kemudian hari, sifat ini akan menyebabkan kemiskinan materi dan spiritual.



Sifat kikir adalah halangan bagi kemurahan hati, yang pada gilirannya akan menyebabkan kita terlahir dalam kondisi yang miskin.

Ada banyak kejadian orang-orang yang bekerja keras untuk mengumpulkan kekayaan tapi entah bagaimana selalu kesulitan untuk mengumpulkan atau mempertahankan apa yang telah mereka dapatkan. Ini adalah akibat dari sifat kikir di kehidupan masa lampau.

7. Berpura-pura / penipuan

Keinginan adalah turunan dari kemelekatan atau kebodohan batin, terkait kepemilikan materi atau penghormatan. Sikap ini mengakibatkan kita berpura-pura memiliki kualitas yang sebenarnya tidak dimiliki.

Contoh: seseorang bertanya kepada kita apakah kita bermeditasi setiap hari. Karena kemelekatan pada reputasi (pendapat orang lain tentang kita), atau kemelekatan kita pada barang-barang materi (berharap orang lain memberikan hadiah atau imbalan), kita berpura-pura menjadi seseorang yang bermeditasi setiap hari.

Kita bisa menipu secara langsung maupun tak langsung. Contoh: kita bisa berbohong dan mengatakan bahwa kita bermeditasi setiap hari, padahalnya sebenarnya tidak. Atau, kita bisa berperilaku sedemikian rupa yang mengarahkan orang lain mengambil kesimpulan atau percaya bahwa kita bermeditasi setiap hari.

Konsekuensi dari sikap berpura-pura atau penipuan ini adalah ia menuntun kita melakukan mata-pencaharian yang salah, yakni menipu orang lain agar memberikan barang materi atau penghormatan kepada kita.



8. Penyangkalan

Penyangkalan mirip dengan sikap berpura-pura, dalam hal keduanya merupakan turunan dari kebodohan batin dan kemelekatan (pada benda-benda materi atau pun penghormatan). Dalam penyangkalan, kita berpura-pura tidak memiliki sifat buruk, yang sebenarnya memang kita miliki. Kita berharap orang lain memiliki kesan dan pandangan yang bagus akan diri kita. Untuk mendapatkan kesan yang bagus ini, kita menyembunyikan atau menutup-nutupi kekurangan atau kesalahan yang kita miliki.

Di sini kita harus berhati-hati karena bisa saja kadang-kadang kita menyembunyikan kekurangan atau kesalahan karena kita tidak ingin menyakiti atau mengecewakan orang lain. Contoh: kadang-kadang kita menyembunyikan atau menutup-nutupi kekurangan/ kesalahan dari anak-anak kita karena kita tidak ingin memberikan contoh yang buruk. Jika motivasi kita adalah supaya anak-anak tidak melakukan kesalahan yang sama seperti yang kita lakukan, yang berarti niat/ motivasi yang baik, maka itu bukan klesha penyangkalan. Ia bisa jadi sesuatu yang lain.

Baik penyangkalan maupun sikap berpura-pura, dasarnya adalah klesha kebodohan batin atau pun klesha kemelekatan. Jika ada alasan bagus untuk menyembunyikan keburukan atau kesalahan kita, maka itu bukan penipuan atau ketidak-jujuran.

9. Keangkuan

Kesombongan adalah turunan dari kemelekatan. Dasarnya



adalah sesuatu yang bagus yang kita miliki, seperti kesehatan yang prima, umur yang panjang, fisik atau penampilan yang bagus, atau sesuatu yang beruntung kita miliki. Karena kemelekatan pada hal-hal yang bagus, kita menjadi congkak dan angkuh. Kita merasa sangat berpuas diri dan terlalu melebih-lebihkan keunggulan diri sendiri (kesombongan yang melambung).¹⁷

10. Membahayakan (sifat yang kejam)

Sikap membahayakan ini merupakan turunan lain dari kemarahan. Sikap ini sepenuhnya tidak memiliki welas-asih kepada orang lain. Akibat ketiadaan welas asih ini, kita memiliki keinginan untuk membahayakan orang lain secara langsung, atau mendorong orang lain untuk melakukan sesuatu yang membahayakan bagi orang tersebut. Atau, bisa juga kita bersuka-cita ketika orang lain melakukan sesuatu yang membahayakan orang tersebut.¹⁸

11. Tak tahu malu

Sikap tidak tahu malu mudah dipahami. Ini adalah kebalikan dari faktor mental bajik “menghargai diri sendiri” (tahu malu). Sikap tak tahu malu adalah turunan dari satu atau lebih klesha akar ketidakbajikan, yakni kemarahan, kemelekatan, dan kebodohan batin.

¹⁷ Kesombongan menghasilkan suatu kepercayaan diri yang keliru. Kesombongan memunculkan faktor mental pengganggu lainnya dan merintangai pencapaian kualitas-kualitas yang lebih tinggi.

¹⁸ Sikap membahayakan juga disebut “kekejaman”. Bisa berupa tindakan fisik membahayakan yang sebenarnya atau bertindak tanpa kebaikan hati. Sikap membahayakan bisa mengambil tiga jenis bentuk: (a) seseorang bertindak sendiri untuk berlaku jahat kepada orang lain dengan niat untuk menghina atau meremehkannya, (b) berlaku jahat dengan mendorong orang lain untuk berlaku jahat, (c) berlaku jahat dengan bersukacita ketika melihat atau mendengar orang lain yang berlaku jahat.



Sikap tak tahu malu terjadi ketika kita akan melakukan suatu tindakan yang buruk atau negatif—bukannya merasa malu akan apa yang akan dilakukan, kita sama sekali tidak memiliki pertimbangan atau rasa malu.

Ketika kita bertindak tanpa rasa malu, itu adalah sesuatu yang berkaitan dengan diri sendiri, yakni kurangnya sikap menghargai diri sendiri.¹⁹

Sikap tak tahu malu adalah faktor mental yang menemani klesha-klesha lainnya (baik akar maupun sekunder) yang muncul di dalam batin kita.

12. Tidak mempertimbangkan orang lain (tak takut mendapat malu)

Tidak mempertimbangkan orang lain atau tidak takut mendapat malu juga mudah dipahami. Ini adalah kebalikan dari faktor mental “pertimbangan terhadap orang lain” atau “takut mendapat malu”. Faktor mental ini mirip sikap tak tahu malu. Bedanya, dalam ketiadaan pertimbangan terhadap orang lain, ini terkait orang lain sehingga kita tidak memiliki pertimbangan ketika hendak melakukan perbuatan buruk atau negatif.

Dengan kata lain, kita tidak peduli sama sekali dengan perasaan atau reaksi orang lain terhadap perilaku buruk kita. Kita

¹⁹ Sikap tak tahu malu adalah kondisi pendukung bagi semua klesha akar dan sekunder. Ada dua jenis sikap tak tahu malu: (a) yang timbul karena kurangnya hati nurani diri sendiri, dan (b) yang timbul karena kurangnya rasa hormat pada Dharma.



tidak peduli apakah perilaku buruk tersebut akan mempermalukan, menimbulkan shock, atau menyebabkan orang lain merasa tidak nyaman dengan perbuatan kita.²⁰

13. Kelesuan

Kelesuan adalah turunan dari kebodohan batin. Sifat dasarnya adalah tidak memiliki kelenturan mental atau fisik.

Klesha ini muncul untuk melemahkan atau mencegah kita untuk mengeluarkan upaya mental atau intelektual, seperti misalnya melakukan doa harian atau belajar. Ketika klesha ini muncul, ia memberi kesan sesuatu beban berat datang menghampiri kita, yang kemudian mengecilkan hati kita untuk melakukan upaya intelektual atau upaya mental. Klesha kelesuan bukanlah perasaan kegiuran (pengalihan perhatian), tapi perasaan yang dibawanya menimbulkan kesan beban yang berat, menyelubungi batin kita, menjadikan batin kita tidak jelas, kosong, atau gelap; secara fisik kita juga merasa terbebani dan merasa berat, dikarenakan klesha kelesuan ini.

Kelesuan juga merupakan klesha yang menemani klesha lainnya. Di dalam meditasi, ketika kelesuan muncul, ia mencegah batin untuk bertahan pada objek meditasi dengan kekuatan yang pas. Dengan kata lain, kelesuan melemahkan koneksi atau hubungan antara batin dengan objek meditasi, yang mengakibatkan kekenduran.

¹⁹ Ketiadaan pertimbangan pada orang lain adalah dasar yang menyebabkan orang lain kehilangan keyakinan pada kita. Seseorang yang tidak memiliki sikap menghargai diri sendiri dan juga tidak mempertimbangkan orang lain memiliki konsekuensi seseorang tidak mengendalikan perilakunya. Secara lepas kendali ia terdorong oleh kekuatan mental pengganggu lainnya. Perilakunya mirip mobil tanpa rem.



Jika kelesuan atau kekenduran berlanjut, maka pada akhirnya kaitan atau hubungan antara batin kita dengan objek meditasinya akan hilang sama sekali, memisahkan antara batin dengan objek meditasinya hingga akhirnya objeknya lenyap sama sekali.

14. Kegiuran (pengalihan perhatian)

Kegiuran adalah turunan dari kemelekatan. Kegiuran berakibat menarik batin pada objek kemelekatan. Contoh: kita sedang berkonsentrasi pada sesuatu tapi ternyata batin kita terus-menerus mengingat pengalaman menyenangkan seperti liburan yang berkesan atau film yang bagus, yang mengakibatkan perhatian kita teralihkan dari apa pun yang seharusnya menjadi objek konsentrasi batin kita.

Ini bisa terjadi dalam meditasi. Di dalam meditasi, ketika batin kita terdistraksi oleh pikiran akan pengalaman yang menyenangkan atau mengasyikkan, sudah jelas yang muncul adalah kegiuran. Kegiuran adalah sebuah penghalang bagi realisasi ketenangan batin (sebuah tingkat konsentrasi yang tinggi).

Ada dua level kegiuran: “kasar” dan “halus”. Jika kita sedang memeditasikan Buddha dan kita mulai memikirkan apa yang kita lihat di televisi pada malam sebelumnya, maka ini adalah kegiuran yang kasar. Kegiuran yang halus terjadi ketika kita belum sepenuhnya kehilangan objek konsentrasi, tapi bisa menyadari bahwa kita mendekati kondisi teralihkan. Ketika kegiuran yang halus muncul, kita belum sepenuhnya kehilangan objek meditasi.



15. Tanpa keyakinan

Tanpa keyakinan adalah kebalikan sepenuhnya dari faktor mental bajik “keyakinan.” Tanpa keyakinan adalah turunan dari kebodohan batin. Akibat tanpa keyakinan adalah mendorong timbulnya kemalasan.

Sama halnya ada tiga jenis keyakinan, maka tanpa keyakinan juga memiliki tiga jenis berikut:

- a) Kurangnya keyakinan terhadap sesuatu yang memang benar (seperti hukum sebab-akibat dan reinkarnasi)
- b) Kurangnya keyakinan dalam bentuk mengidolakan
- c) Kurangnya keyakinan dalam bentuk keinginan untuk memperoleh kualitas-kualitas bajik

16. Kemalasan

Kemalasan adalah turunan dari kebodohan batin. Ini adalah perasaan tidak tertarik pada kebajikan—tindakan-tindakan yang bajik dan positif. Efek atau akibat kemalasan adalah mengurangi keterlibatan atau pengejaran kita akan kebajikan.²¹

Di dalam Buddhisme, ada berbagai jenis kemalasan, dan kata “malas” mengandung arti yang lebih luas daripada makna yang selama ini dikandung dalam bahasa Inggris.

²¹ Kemalasan adalah sebuah factor mental yang setelah berpegang pada pandangan bahwa sebuah objek memberikan kebahagiaan sementara, menyebabkan kita tidak lagi berniat melakukan tindakan bajik atau menyebabkan kita tidak lagi bersungguh-sungguh untuk melakukan kebajikan. Kemalasan berperan mengurangi kekuatan semangat dan merupakan dasar bagi kemerosotan kecenderungan-kecenderungan bajik yang sudah ada serta mencegah dihasilkannya kebajikan baru.



Kemalasan bisa mengambil bentuk sikap berkecil hati, yakni bahkan sebelum kita berupaya untuk melakukan atau memulai sesuatu, kita sudah berkecil hati atau merasa tidak mampu menyelesaikan tindakan atau target tersebut. Bentuk kemalasan ini mengecilkan hati kita bahkan sebelum kita memulai sesuatu, menyebabkan kita kehilangan keberanian sejak permulaan, sedemikian rupa sehingga sehingga kita takut untuk bahkan memulai apa yang akan kita renungkan.

Contoh: Anda bisa berpikir (atau seseorang menyarankannya kepada Anda) untuk mempelajari bahasa Tibet, tapi reaksi langsung Anda adalah merasa itu adalah sesuatu yang mustahil karena Anda tidak memiliki waktu, atau kondisi-kondisinya belum tepat—ini adalah suatu bentuk kemalasan dalam bentuk sikap berkecil hati.

Bentuk kemalasan lainnya adalah sifat menunda-nunda, yakni ketika kita mengabaikan apa yang ingin kita lakukan. Tidak seperti sikap berkecil hati, kita tidak menolak gagasan akan sebuah tindakan sejak dari awalnya. Sesungguhnya kita mengakui bahwa adalah sesuatu yang mungkin untuk melakukan apa yang dikehendaki (seperti belajar bahasa Tibet), tapi kita menunda tindakan tersebut.

Kita justru mencari-cari alasan untuk membenarkan penundaan tersebut. Kita mengatakan bahwa kita belum lowong atau memiliki pekerjaan lain. Sikap menunda-nunda mengakibatkan kita menunda-nunda kemampuan untuk memulai sesuatu untuk waktu tak terbatas.

Contoh: kita berpikir bahwa belajar bahasa Tibet adalah ide yang bagus. Kita memesan buku dan rekaman. Ketika pesanan tiba, kita abaikan mereka karena kita sedang membangun rumah. Tapi,



ketika rumah sudah selesai dibangun, kita terus saja menunda-nunda belajar bahasa Tibet karena kita hendak mengunjungi negeri Cina terlebih dahulu. Ketika sudah pulang dari Cina, kita tunda lagi karena akan lebih mudah belajar kalau anak-anak sudah lebih besar sehingga kita memiliki lebih banyak waktu, dan seterusnya, dan seterusnya.

Bentuk kemalasan lainnya terjadi ketika kita sudah memulai sesuatu dengan langkah kecil, tapi kita gagal untuk melanjutkannya dengan penuh semangat. Awalnya, kita mengeluarkan upaya untuk waktu tertentu, tapi setelahnya, kita kehilangan tenaga untuk melanjutkan atau bertahan terus. Kurangnya daya tahan ini juga merupakan bentuk kemalasan.

Kemalasan bisa muncul dalam banyak bentuk. Secara khusus, Buddhisme mengenali satu bentuk kemalasan yang mungkin tidak dianggap demikian oleh orang-orang secara umum. Buddhisme beranggapan kalau seseorang menghabiskan banyak waktu untuk melakukan sesuatu yang tidak berguna juga termasuk kemalasan.

17. Tidak mawas diri

Tidak mawas diri adalah kebalikan dari faktor mental bajik “mawas diri”. Tidak mawas diri adalah bentuk kecerobohan dan merupakan turunan dari satu atau lebih tiga klesha akar, yakni kemarahan, kemelekatan, dan kebodohan batin.²²

²² Ketika seseorang terjangkiti kemalasan, faktor mental tak mawas diri mengakibatkan kita bertindak dalam cara-cara yang tidak terkendali—tidak menciptakan kebajikan atau melindungi batin kita dari fenomena yang tercemar, tidak menambah kebajikan, menghalang-halangi kebajikan serta menghancurkan kualitas-kualitas positif yang dimiliki.



Akibat dari klesha ini adalah kita tidak peduli untuk melakukan kebajikan serta tidak menghindari ketidakbajikan. Konsekuensi nyatanya adalah tindakan bajik kita berkurang dan tindakan tak bajik semakin meningkat.

18. Kelalaian

Terjemahan harfiah dari bahasa Tibet untuk kelalaian adalah “ingatan tak bermoral.” Kelalaian merupakan turunan salah satu atau lebih dari ketiga klesha akar, yakni kemarahan, kemelekatan, dan kebodohan batin.

Dalam Buddhisme, kelalaian tidak mesti berarti seseorang tidak ingat sesuatu, tapi bisa berupa mengingat objek-objek yang merupakan klesha. Dengan kata lain, mengingat hal-hal yang akan membangkitkan klesha.

Dalam artian seperti itu, maka kelalaiannya bersifat tak bermoral, karena ia terus-menerus mengingat objek-objek yang membangkitkan klesha, seperti kemelekatan, untuk muncul.

Sebagai contoh: Batin kita berada dalam kondisi netral, lalu sesuatu terjadi yang kemudian memicu timbulnya kemelekatan. Yang terjadi adalah, kita mengingat objek kemelekatan yang kita lihat dan pikirkan. Dengan mengingat objek kemelekatan tersebut, maka klesha kemelekatan pun muncul.²³

²³ Kelalaian merujuk pada sebuah faktor mental, yang selain menyebabkan kita tidak bisa melihat apa yang bajik juga menarik perhatian kita pada hal-hal yang tidak bajik. Ia berperan menghancurkan kualitas-kualitas bajik, menyebabkan kekuatan ingatan merosot, mengarahkan kita untuk menceraap objek yang akan mengganggu batin.



Klesha kelalaian ini bisa menempel pada klesha-klesha akar lainnya, seperti kemarahan dan kebodohan batin. Selain mempertahankan dan memperkuat objek-objek klesha akar, ingatan tak bermoral juga mengalihkan perhatian kita dari objek konsentrasi atau perenungan.

19. Tidak introspeksi (tanpa perhatian)

Tidak introspeksi menemani klesha apa pun (baik klesha akar maupun sekunder). Tidak introspeksi mengakibatkan kita terlibat dalam aktivitas tidak baik atau negatif, apakah itu aktivitas fisik, mental, maupun ucapan.²⁴

20. Gangguan

Gangguan adalah yang terakhir dari dua puluh klesha sekunder. Ia muncul dari salah satu atau lebih dari ketiga klesha akar. Ketika salah satu atau lebih klesha akar muncul, ia akan mengganggu atau mengalihkan perhatian kita dari pemikiran sebenarnya.

Perbedaan antara kegiuran dengan klesha sekunder kegiuran ini terletak pada kegiuran yang menyebabkan kita mengingat sesuatu yang menyenangkan (liburan yang berkesan atau film yang bagus) yang menciptakan kemelekatan pada suatu kejadian lampau; sedangkan gangguan adalah munculnya satu atau lebih klesha akar, apakah itu kemarahan, kemelekatan, atau kebodohan batin, yang sudah muncul pada saat ini.

²⁴ Tidak introspeksi yang juga disebut "tidak perhatian" adalah sebuah faktor mental yang memengaruhi kecerdasan kita, mengakibatkan kita tidak menyadari bagaimana perilaku fisik, ucapan, dan batin kita, sehingga menyebabkan kita terjerumus dalam kondisi ketidakpedulian yang ceroboh. Ia berperan sebagai akar dari semua kemerosotan moral.



Akibat dari gangguan adalah ia menciptakan halangan besar bagi kita untuk mengatasi klesha kemelekatan, atau klesha akar lainnya.

Demikianlah penjelasan dua puluh klesha sekunder. Ada banyak klesha sekunder. Walaupun beberapa di antaranya kelihatan mirip, namun kita harus bisa membedakan mereka berdasarkan pemeriksaan yang teliti. Beberapa klesha ini bisa memiliki efek atau konsekuensi yang mirip, tapi berbeda pada sebabnya. Yang lainnya mungkin memiliki sebab yang mirip, tapi mereka menghasilkan efek atau akibat yang berbeda.

Masing-masing klesha sekunder bisa dibagi menjadi tiga aspek—sebab, sifat dasar, dan akibatnya.

Walaupun kelihatannya mirip, tapi pemeriksaan yang teliti akan memungkinkan kita untuk memahami dan melihat perbedaan di antara mereka. Tugas terpenting adalah mencoba mengenali klesha-klesha tersebut di dalam diri sendiri, mengenalinya ketika muncul dan mengidentifikasi/ membedakan mereka satu per satu seiring dengan munculnya mereka di dalam batin.

Kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengenali semua faktor mental (bajik dan klesha) seiring dengan munculnya mereka, yakni mempelajari di mana, kapan, dan bagaimana mereka muncul serta konsekuensi apa yang diakibatkan. Jika kita membiarkan mereka terus memberikan pengaruhnya, maka kita akan mendapatkan pemahaman sejati akan faktor-faktor mental ini.



Tanpa pemahaman nyata dan benar-benar, maka pengetahuan kita sebatas pengetahuan tekstual, yang artinya kita belum sepenuhnya paham dan tidak bisa menerapkan pengetahuan itu pada diri sendiri.

KELOMPOK KEENAM: 4 Faktor Mental yang Dapat Berubah

Ada empat faktor mental yang dapat berubah. Keempatnya ini pada dasarnya bersifat netral. Mereka bisa berubah menjadi bajik atau tidak bajik tergantung pada niat atau motivasi yang mendahuluinya.

Keempat faktor mental ini adalah :

1. Tidur (sleep)
2. Penyesalan (regret)
3. Penyelidikan (investigation)
4. Analisis (analysis)

a) Tidur

Di bawah pengaruh faktor mental tidur, kesadaran indera pada batin (yakni, kesadaran pada mata, telinga, dan seterusnya) berkurang hingga akhirnya lenyap. Contoh: Ketika membaca buku pada malam hari, awalnya kita melihat kata-kata dengan jelas. Lalu, penglihatan kita berangsur tidak jelas. Kata-kata pun menjadi kabur hingga akhirnya kita tidak melihat apa-apa lagi karena telah diambil alih oleh tidur.

Ketika faktor mental tidur muncul, batin kehilangan kemampuan untuk mencerap objek-objek eksternal di luar batin.



Dalam kondisi tidur, ada tujuh bagian pada batin yang terus berfungsi, yakni: batin utama (yang merupakan kesadaran mental, bukan salah satu dari kesadaran indera), kelima faktor mental yang senantiasa hadir (yakni, faktor-faktor mental yang senantiasa menemani batin utama), serta faktor mental tidur yang dapat berubah.

Karena itu, kualitas tidur kita akan dipengaruhi oleh jenis-jenis pikiran yang dibangkitkan sesaat sebelum kita tertidur. Jika klesha-klesha negatif muncul sesaat sebelum tidur, maka keseluruhan periode tidur kita akan bersifat negatif. Sebaliknya, jika faktor-faktor mental bajik hadir sebelum tidur, maka itu akan mengubah keseluruhan proses tidur menjadi tindakan yang positif.

Contoh: jika kita merasa marah sesaat sebelum tidur, maka keseluruhan proses tidur kita dipenuhi kemarahan, yang artinya kita marah untuk waktu yang lama, yang tentu saja sangat negatif. Di sisi lain, kalau kita membangkitkan cinta kasih, welas asih, atau keyakinan pada sosok tertentu, atau jika kita membangkitkan objek kebijaksanaan apa pun (memikirkan Dharma) sebelum tidur, maka keseluruhan proses tidur kita akan menjadi bajik karena selama tidur kita akan terus membangkitkan karma bajik. Tidur yang tak bajik termasuk turunan dari kebodohan batin.

b) Penyesalan

Arti penyesalan dalam bahasa Inggris maupun dalam istilah Buddhisme adalah sama. Tapi di dalam Buddhisme, ada dua jenis penyesalan: penyesalan yang positif atau negatif. Jika kita menyesal telah melakukan tindakan yang bajik, jelas ini adalah penyesalan



yang sifatnya negatif. Bila kita menyesal telah melakukan tindakan tak baik, maka inilah yang dimaksud dengan penyesalan yang positif.²⁵

c) Penyelidikan dan Analisis

Kedua faktor mental ini turunan dari kebijaksanaan. Perbedaannya terletak pada tingkatannya. Penyelidikan adalah pemeriksaan secara umum. Contoh: memeriksa sebuah buku untuk menentukan apakah sampul depannya keras atau lembut adalah suatu jenis penyelidikan.

Analisis bersifat lebih halus dan rinci. Dengan analisis, kita menyelami objek lebih jauh. Kita memeriksa ada berapa halaman dalam buku tersebut. Kita juga memeriksa kualitas cetakan, kualitas kertas, dan seterusnya.

Terkait faktor mental yang dapat berubah lainnya, apakah penyelidikan atau analisis sifatnya baik atau tidak baik, ditentukan oleh niat atau motivasi bagi dilakukannya penyelidikan atau analisis tersebut.

Contohnya: suatu penyelidikan ilmiah adalah sebuah proses yang menggunakan faktor mental penyelidikan dan analisis yang dapat berubah. Apakah sifatnya baik, netral, atau tidak baik, itu tergantung niat atau motivasi dilakukannya penyelidikan ilmiah

²⁵ Penyesalan adalah sebuah factor mental yang berkaitan dengan suatu tindakan tak baik yang dilakukan di masa lalu. Penyesalan menyebabkan batin mengalami kebingungan dan putus asa; faktor mental ini berperan untuk tidak membiarkan batin menetap dalam kondisi damai dan menimbulkan ketidakbahagiaan. Kita perlu mengembangkan penyesalan yang sifatnya baik atas segala kesalahan yang telah kita lakukan dalam rangka memurnikan jejak-jejak karma negatif yang sudah dikumpulkan melalui tindakan-tindakan tak baik. Penyesalan yang baik, atau penyesalan yang muncul dari motivasi yang baik, tidak bisa muncul kalau kemarahan atau kebencian berada pada batin yang sama.



tersebut. Jika tidak ada niat untuk menyakiti atau pun menolong, maka penyelidikan ilmiah tersebut bersifat netral. Jika ada niat untuk menyakiti, maka jelas bahwa penyelidikan ilmiah itu tidak bajik, demikian pula sebaliknya.

Demikianlah penjelasan ringkas batin dan faktor-faktor mental. Kita bisa menyimpulkan adanya 11 faktor mental bajik yang harus kita dorong dan kembangkan di dalam batin kita sendiri. Ada 26 faktor mental yang harus kita enyahkan, serta 4 faktor mental yang harus ditransformasikan menjadi faktor mental yang bajik.

Praktek Dharma apa pun yang kita lakukan, apakah mempraktekkan atau memeditasikan Lamrim, atau memeditasikan *yidam*²⁶, kita pasti menggunakan faktor-faktor mental. Mustahil kita bisa membayangkan adanya praktek Dharma yang tidak menggunakan faktor-faktor mental.

Inilah uraian ringkas yang berfungsi sebagai pengenalan pada batin dan faktor-faktor mentalnya. Uraian ringkas ini juga berfungsi sebagai fondasi untuk pembelajaran lebih lanjut. Topik ini memberikan gambaran akan apa yang terbentang di hadapan kita dan apa yang harus kita lakukan.

²⁶ Karena welas-asihnya, Buddha muncul dalam berbagai aspek atau “yidam”. Seorang yidam adalah istadewata yang mewakili aspek tersebut, yang sudah dipilih sebagai fokus meditasi kita. V. S. Apte mendefinisikannya sebagai “yidam pribadi.” Istilah yi-dam dalam bahasa Tibet adalah singkatan dari yid-kyi-dam-tshig, yang artinya “samaya batin”—dengan kata lain, tingkatan yang tak bisa dihancurkan yang diikat dengan sifat dasar batin yang murni dan terbebaskan.



Hak Milik Kadam Choeling Indonesia
Buku ini tidak untuk diperjual-belian



KCI / Angga Wong



Penjelasan Tambahan

Saya hendak menambahkan sedikit penjelasan tentang karma dan niat, topik yang disinggung kemarin ketika kita membahas faktor mental niat. Ada kemungkinan yang tak terhitung banyaknya tentang bagaimana kita dipengaruhi oleh karma baik dan tak baik, tapi yang paling penting adalah yang sudah dirangkum dalam sepuluh jalan karma putih dan kebalikannya, sepuluh jalan karma hitam.

Sepuluh jalan karma hitam terdiri dari tiga tindakan fisik tak baik yang utama, empat tindakan ucapan tak baik yang utama, serta tiga tindakan mental tak baik yang utama.²⁷

Ada perbedaan antara karma yang dikumpulkan dari tindakan-tindakan yang memiliki jalan karma yang lengkap dan tidak lengkap. Contoh: jika Anda mengumpulkan sebuah jalan karma yang lengkap dari tindakan membunuh, maka tindakan membunuh yang lengkap ini akan menghasilkan tiga akibat berbeda.²⁸

Jika Anda tidak mengumpulkan jalan karma yang lengkap dari tindakan membunuh, maka akibatnya bisa jadi hanya satu atau dua. Tentu saja hasil ini didasarkan pada asumsi bahwa seseorang tidak melakukan praktek penyesalan atau purifikasi apa pun untuk menetralkan karma buruk tersebut.

²⁷ Sepuluh perbuatan tak baik adalah: tindakan fisik mencakup (a) membunuh, (b) mencuri, (c) tindakan seksual yang tidak tepat; tindakan ucapan mencakup (a) berbohong, (b) ucapan memecah-belah, (c) ucapan kasar, (d) omong kosong; tindakan mental mencakup (a) keserakahan, (b) niat jahat, (c) pandangan salah.

²⁸ Ketiga akibat dari sebuah jalan karma yang lengkap adalah: (a) akibat yang matang sepenuhnya, (b) akibat yang menyerupai sebabnya, (c) akibat yang menentukan jenis lingkungan yang kita huni.



Ada empat tahapan yang harus dipenuhi agar sebuah jalan karma dikatakan sebagai jalan karma yang lengkap. Jika satu unsur tidak ada, maka jalan karmanya tidak lengkap. Keempat tahapan tersebut adalah: basis, pemikiran di balik tindakan, tindakan itu sendiri, dan tindakan penyelesai.

Mari kita bahas keempat tahap tersebut berdasarkan contoh membunuh. “Basis”nya adalah seorang makhluk hidup lainnya yang hendak dibunuh. Bunuh diri tidak termasuk jalan karma membunuh yang lengkap. Tambahan, makhluk yang dibunuh haruslah meninggal terlebih dulu dibandingkan sang pembunuh. Jadi, seorang pemburu yang memburu binatang tapi mati lebih dulu termasuk melakukan tindakan membunuh, tapi jalan karmanya tidak lengkap. Berikutnya, kita lihat “proses pemikiran” yang terdiri dari tiga aspek.

(i) **Identifikasi:** jika kita berniat untuk membunuh seekor anjing putih tertentu, tapi karena alasan tertentu, kita salah membunuh seekor anjing hitam, maka dalam kasus ini terjadi tindakan membunuh, tapi jalan karmanya tidak lengkap karena kita tidak berniat membunuh anjing hitam.

(ii) **Motivasi:** motivasinya haruslah berupa niat untuk membunuh.

(iii) **Klesha yang terlibat:** dalam proses membunuh harus ada klesha yang terlibat. Klesha bisa berupa salah satu dari ketiga klesha akar kemarahan, kemelekatan, atau kebodohan batin. Mudah dipahami bagaimana seseorang bisa membunuh akibat dorongan klesha kemarahan. Kita juga bisa membunuh akibat dorongan klesha kemelekatan, seperti dalam kasus membunuh binatang karena ingin mendapatkan bulunya. Kita juga bisa membunuh akibat dorongan



klesha kebodohan batin, seperti dalam kasus pengorbanan binatang karena kita percaya bahwa pengorbanan seperti itu akan membawa kebaikan atau berkah.

Di dalam tiga aspek proses berpikir, di mana letak karma? Karma terletak pada motivasinya, yakni pada niat untuk membunuh, tapi belum merupakan karma membunuh yang sesungguhnya.

Berikutnya, kita akan melihat “tindakan” itu sendiri. Dalam kasus membunuh, tidak masalah apakah kita membunuh makhluk lain dengan menggunakan senjata api atau racun. Ketika niat untuk membunuh sudah timbul di dalam batin, momen pada saat orang ini menarik pelatuk—pada momen itu juga—karma berupa niat untuk membunuh berubah menjadi karma membunuh. Terakhir, ketika makhluk lain tersebut meninggal, maka lengkap sudah jalan karmanya.

Saya hendak mengajukan sebuah pertanyaan: pada saat membunuh, di dalam batin orang ini ada niat untuk membunuh. Mengapa di dalam batin orang ini ada faktor mental niat? Niat membunuh pada awalnya, yang timbul sebelum tindakan, adalah motivasi untuk membunuh (motivasi adalah aspek kedua dalam tahapan “proses berpikir”)—sekarang kita berada pada momen membunuh itu sendiri (yang merupakan tahapan ketiga). Jadi, motivasi untuk membunuh, yang mendahului sebuah tindakan, sudah sampai pada tahap akhir. Pertanyaannya, mengapa dikatakan bahwa pada saat membunuh, ada faktor mental niat untuk membunuh di dalam diri orang tersebut? Ada yang punya pemikiran mengenai hal ini?



Pertama, mari kita lihat, apakah di dalam batin orang tersebut ada faktor mental niat? Jawabannya: Ya, ada.

Mengapa demikian? Mari saya jelaskan dari sudut pandang lain. Jika orang yang berada dalam proses membunuh pada saat itu memiliki batin utama, maka orang tersebut juga memiliki lima faktor mental yang senantiasa hadir. Pada saat momen membunuh, di antara kelima faktor mental yang senantiasa hadir, ada faktor mental niat. Dalam kasus ini, itu adalah niat membunuh, dan niat membunuh inilah yang merupakan karma membunuh.

Akan tetapi, jika kita lihat pada tahap ketiga dan keempat, walaupun orang tersebut telah melakukan tindakan membunuh pada tahap ketiga, kalau makhluk yang dituju belum meninggal, maka jalan karmanya tidak lengkap. Tapi begitu makhluk tersebut meninggal, maka karma membunuh di dalam batin orang yang menarik pelatuk ini pun berubah menjadi jalan karma membunuh yang lengkap.

Karena itu, segera setelah makhluk yang dituju itu meninggal, maka orang yang membunuh ini langsung mendapatkan potensi karma yang akan menghasilkan tiga jenis akibat. Apa sajakah ketiga jenis akibat?

- **Akibat yang matang sepenuhnya** — ini merujuk jenis kelahiran kembali. Dalam kasus sebuah jalan karma yang lengkap, akibatnya adalah kelahiran kembali di alam rendah, sebagai makhluk di alam neraka, setan kelaparan, atau sebagai binatang.

- **Akibat yang menyerupai sebabnya** — yang memiliki dua aspek:



- Pengalaman yang menyerupai sebabnya

Dalam kasus membunuh, pengalaman yang menyerupai sebabnya adalah orang yang membunuh akan memiliki umur yang pendek pada kehidupan berikutnya. Karena dengan membunuh, orang ini memperpendek hidup makhluk lain. Jadi, kalau kita melihat ada orang yang umurnya pendek, maka umur pendek ini akibat yang menyerupai sebab yang telah mereka lakukan pada kehidupan sebelumnya.

- Perilaku (kebiasaan) yang menyerupai sebabnya

Untuk tindakan yang menyerupai sebabnya, ini bisa kita amati ketika melihat anak kecil yang memiliki kecenderungan kuat untuk membunuh. Ada anak kecil yang senang menginjak serangga hingga hancur tanpa ada alasan apa pun. Ini terjadi akibat tindakan membunuh yang dilakukan pada kehidupan lampau. Contoh lain, kalau kita memiliki kecenderungan berbohong tanpa adanya alasan tertentu, maka kecenderungan berbohong yang spontan dan tak terkendali ini merupakan akibat yang menyerupai sebabnya, yakni berbohong pada kehidupan-kehidupan lampau.

- Akibat yang menentukan jenis lingkungan tempat seseorang berada — dalam kasus membunuh, jenis lingkungan yang akan menjadi tempat kelahiran atau tempat tinggal adalah lingkungan di mana makanan tidak bergizi, atau obat yang kita makan tidak berkhasiat untuk menyembuhkan penyakit yang mungkin diderita. Semua akibat ini bisa berasal dari tempat di mana kita berada, tapi biarpun kita terlahir di sebuah tempat yang makanannya baik, tetap



saja ada alasan ketika kita makan, maka kita tidak akan mendapatkan energi dari makanan tersebut dan obat-obatan tidak berkhasiat.

Prinsip ini berlaku pada karma yang dikumpulkan dari sembilan karma hitam lainnya. Agar karma membunuh menjadi lengkap, harus ada niat untuk membunuh. Kita harus merampungkan niat membunuh tersebut, dan makhluk yang dibunuh harus mati.

Ada kasus-kasus di mana seseorang memiliki niat yang kuat untuk membunuh, tapi targetnya tidak terbunuh, sehingga tindakan membunuh menjadi tidak lengkap. Walaupun orang ini tetap mengumpulkan karma membunuh, tapi karena tindakan membunuhnya itu sendiri belum terlaksana, maka karma yang dikumpulkan tidak seberat seandainya tindakan itu dilakukan.

Sangat mungkin juga ketika kita berjalan, tanpa sengaja kita menginjak serangga. Dalam kasus seperti itu, tidak ada niat untuk membunuh, tapi ada tindakan membunuh itu sendiri. Walaupun tindakan membunuh terjadi, tapi karena tidak adanya niat, maka tidak ada karma membunuh yang diakumulasikan. Dalam contoh-contoh kasus seperti ini, tetap ada akibat dari perbuatan kita, namun kita tidak akan memperoleh keseluruhan tiga jenis akibat, hanya salah satunya.

Kita bisa menerapkan proses yang sama pada tindakan bajik tidak membunuh. Keempat tahapan akan diterapkan pada tindakan melindungi kehidupan. Basisnya adalah makhluk hidup lainnya. Dalam proses berpikir ada identifikasi nyawa atau makhluk hidup yang hendak kita lindungi. Niatnya adalah tidak membunuh. Bukannya klesha, faktor mental bajik seperti cinta kasih dan welas



—HARI KEDUA—SESI SIANG—

asih yang akan muncul. Tindakannya sendiri adalah menghindari pembunuhan. Tindakan penyelesaiannya terjadi ketika makhluk hidup lain masih tetap hidup.

Untuk mengumpulkan karma bajik tidak membunuh, tidak cukup kalau hanya tidak membunuh. Harus ada niat yang jelas untuk tidak membunuh, yaitu keinginan untuk tidak membunuh. Dengan demikian, akan sangat bijak kalau setiap pagi kita menelusuri sepuluh tindakan bajik setiap pagi dan bertekad untuk tidak melakukan sepuluh tindakan tidak bajik.

Jika Anda mampu menjaga sila-sila tersebut sepanjang hari, maka itu akan memungkinkan Anda mengumpulkan karma bajik yang besar. Di sisi lain, kalau sekadar menghindari sepuluh tindakan tak bajik tanpa ada niat khusus tertentu tidak akan memungkinkan kita mengumpulkan karma bajik apa pun.

Perlu diketahui, jika kita telah merampungkan empat tahap yang diperlukan untuk menyelesaikan sebuah jalan karma hitam, tapi kalau begitu selesai kita langsung merasakan penyesalan kuat yang mendalam—maka walaupun jalan karma hitamnya lengkap, bisa jadi karma lengkapnya tidak dirasakan dikarenakan adanya penyesalan mendalam yang muncul segera setelahnya.

Hal lain yang perlu diketahui, walaupun kita sudah mengumpulkan jalan karma hitam yang lengkap, sebelum karma tersebut berbuah—adalah mungkin untuk menetralkan karma tersebut dan mencegah ia menghasilkan akibat-akibat negatif, dengan cara purifikasi dan/ atau praktek pengakuan.



Agar purifikasi bisa efektif dan berhasil menetralkan karma negatif yang sudah kita kumpulkan, kita harus melakukan praktek purifikasi yang mengandung empat langkah yang harus hadir seluruhnya.

Empat kekuatan purifikasi adalah sebagai berikut:

- Kekuatan penyesalan — yakni, kita sepenuhnya menyesali tindakan buruk yang telah dilakukan.
- Bangkitkan tekad — yakni, tekad untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama di waktu yang akan datang.
- Kekuatan penawar — yakni, lakukan tindakan positif yang berfungsi sebagai penawar bagi tindakan negatif yang telah dilakukan, dengan niat untuk mempurifikasikan karma buruk. Tindakan-tindakan positif bisa berupa membaca sutra, membangun stupa, memeditasikan kesunyataan, melafalkan mantra, atau melakukan tindakan bajik seperti mempraktekkan kemurahan hati dengan niat khusus untuk mempurifikasi karma buruk.
- Kekuatan basis — yakni, basisnya berupa praktek mengambil perlindungan dan membangkitkan bodhicitta.

Jika keseluruhan empat kekuatan ini hadir, maka kita akan mampu mempurifikasi karma buruk apa pun, bahkan karma buruk yang berat yang pernah dilakukan sebelumnya.



KESIMPULAN

Demikianlah akhir dari sesi ajaran ini. Saya mohon Anda semua untuk melanjutkan praktek Dharma sekaligus mempelajarinya lebih lanjut dengan sebaik-baiknya. Saya akan berdoa agar semua aspirasi bisa terwujud dan terpenuhi.

Ajaran ini telah terselenggara bukan karena kebetulan, tapi berkat kerja keras banyak orang, khususnya keluarga Tan yang telah mengeluarkan upaya besar untuk menyediakan tempat, yang diupayakan dari nol besar. Sejak upaya awal, yakni usaha-usaha mempersiapkan semua rincian acara, barulah sesi ini bisa terselenggara. Tindakan ini tentu saja sangat positif. Semua orang yang terlibat di dalamnya telah melakukan tindakan positif, yakni memberikan kesempatan bagi orang lain untuk mendengarkan ajaran Dharma. Saya berterima-kasih kepada semua pihak yang turut berpartisipasi dalam upaya tersebut.

Akhir pekan ini telah kita jalani dengan mendengarkan ajaran Dharma yang dilakukan dengan motivasi yang baik. Dengan demikian, kita telah mengumpulkan karma positif yang besar. Sebelum karma ini tersia-siakan, kita harus mendedikasinya. Kita berdoa semoga dengan tindakan baik ini, kita bisa lekas-lekas mencapai Kebuddhaan, yakni menjadi makhluk yang tercerahkan sepenuhnya agar mampu menolong makhluk-makhluk lainnya untuk terbebaskan dari samsara dan mendapatkan kebahagiaan yang stabil.



SESI TANYA-JAWAB

Tanya : Bisakah kebijaksanaan bersifat tidak bajik?

Rinpoche : Kalau berbicara tentang kebijaksanaan yang tidak mesti selalu bersifat bajik, maka kita sedang membicarakan kemungkinan bahwa kebijaksanaan tersebut memiliki sifat yang “netral”. Kita tidak mengatakan bahwa kebijaksanaan bersifat tidak bajik, tapi lebih kepada bersifat netral. Contoh: sebuah penemuan ilmiah, metode, atau pemahaman, yang tidak dipengaruhi oleh faktor mental bajik maupun negatif, maka pengetahuan ilmiah atau kebijaksanaan tersebut akan bersifat netral, yakni tidak bersifat bajik.

Ada kebijaksanaan duniawi dan kebijaksanaan yang melampaui duniawi. Kebijaksanaan yang melampaui duniawi adalah kebijaksanaan yang merealisasikan ketanpa-aku-an, atau kebijaksanaan-kebijaksanaan lainnya yang dipengaruhi oleh konsep ketanpa-aku-an. Apakah suatu kebijaksanaan duniawi bersifat bajik atau netral, itu ditentukan oleh sifat dasar dari faktor mental bajik, yang menemani faktor mental kebijaksanaan. Tanpa adanya faktor mental yang menemani, maka kebijaksanaan tersebut bersifat netral.

Tanya : Bisakah kita mengatakan bahwa kebijaksanaan duniawi tidak pernah bisa bersifat tak bajik?

Rinpoche : Ya, bisa.



Tanya : Apakah kebajikan pada kebijaksanaan duniawi dipengaruhi oleh motivasi?

Rinpoche : Kebijaksanaan itu sendiri bisa bersifat bajik atau bersifat netral. Kebijaksanaan tidak bisa bersifat tak bajik.

Tanya : Tapi, kalau kebijaksanaan dipengaruhi oleh sebuah faktor mental tak bajik, apakah ia kemudian menjadi tak bajik?

Rinpoche : Dalam kasus demikian, itu bukan kebijaksanaan.

Tanya : Kembali pada contoh pengetahuan ilmiah, yang meruapkan suatu bentuk kebijaksanaan, jika kebijaksanaan tersebut digunakan untuk menyakiti, apakah kebijaksanaan itu tidak kemudian berubah menjadi tidak bajik?

Rinpoche : Dalam kasus pengetahuan yang digunakan dengan motivasi atau keinginan untuk menyakiti pihak lain, itu sudah bukan kebijaksanaan, tapi salah satu dari klesha sekunder atau klesha-klesha yang termasuk 19 klesha sekunder yang disebut non-introspeksi, kadang-kadang diterjemahkan sebagai “ketidakcerdasan”, yang merupakan kebalikan dari kecerdasan.

Tanya : Kita sering menyesali perbuatan tertentu yang sifatnya negatif. Bagaimana caranya kita melatih kesadaran sehingga kita bisa menghindari mengulangi kesalahan yang sama?

Rinpoche : Kita bisa mengingat kisah Geshe Ben. Umumnya bagi kita semua, kita menyesal ketika suatu perbuatan buruk telah dilakukan. Tapi kalau kita telusuri kembali sebuah tindakan buruk, kita bisa memikirkannya dan bertanya mengapa dari awal kita



melakukannya. Kita harus bisa melihat faktor-faktor mental (klesha) yang memengaruhi kita pada saat itu.

Lalu, kita harus membangkitkan tekad yang kuat agar tidak melakukannya lagi. Kita juga harus mengawasi diri sendiri dan waspada bahwa kita beresiko mengulangi kesalahan yang sama. Dengan demikian, barulah kita bisa mengenali faktor-faktor mental (klesha) ketika mereka muncul.

Latihan diri seperti ini tidak mudah, terutama pada saat-saat awal. Kita belum tentu bisa langsung berhasil mempraktekkannya. Tapi, pada akhirnya, kita akan mampu mengenali berbagai klesha atau faktor-faktor mental negatif sebelum mereka muncul, yaitu sesaat sebelum mereka muncul.

Untuk berlatih seperti ini, penting bagi kita untuk membagi waktu sepanjang hari dan memeriksa batin kita. Contoh: di pagi hari ketika Anda bangun tidur, cobalah amati apa yang terjadi di dalam batin sejak Anda berajak tidur hingga sesaat setelah Anda terbangun. Berikutnya, di siang hari, tanyakan pada diri sendiri, apa yang terjadi di dalam batin sejak pagi hingga siang. Dan pada malam hari, sebelum tidur, tanyakan pada diri sendiri apa yang terjadi di dalam batin dari siang hingga malam.

Sekali lagi saya jelaskan, latihan ini bisa memakan waktu sebelum terbiasa. Tapi begitu Anda sudah terlatih, maka pada akhirnya Anda akan mampu mengetahui berbagai jenis pikiran yang muncul sepanjang hari serta mampu mengenali munculnya pikiran-pikiran negatif.



Jika memungkinkan, pecah-pecahkan waktu Anda menjadi periode-periode yang lebih singkat. Karena, semakin sering Anda memeriksa, semakin jelas analisis Anda pada batin.

Sangat normal sekali bagi kita untuk memiliki faktor mental negatif, karena faktor mental itu sudah ada sejak banyak kehidupan lampau. Tapi, dengan tekad, kita bisa berkata pada diri sendiri, sebagai manusia kita memiliki kesempatan untuk melakukan sesuatu terhadap faktor mental negatif tersebut. Dengan keberanian, kita pada akhirnya akan bisa mengatasi klesha kita.

Ingat juga bahwa dengan mengatasi semua klesha secara keseluruhan sebenarnya bukan sesuatu yang mustahil. Ini adalah tahapan awal menuju Kebuddhaan. Para Arahata telah mengatasi seluruh klesha mereka walaupun mereka belum mencapai Kebuddhaan.

Setiap hari kita berdoa agar semua makhluk bisa mencapai Kebuddhaan. Kondisi Kebuddhaan yang kita upayakan ini adalah Kebuddhaan yang lengkap dan sempurna. Kebuddhaan bukan hanya menghapuskan seluruh klesha, tapi juga menghapuskan seluruh halangan menuju kemahatahuan.

Untuk membangkitkan keberanian, kita harus senantiasa mengingat Geshe Ben, karena Beliau merupakan sosok yang sangat berani.

Geshe Ben mengatakan bahwa Beliau hanya memiliki satu tujuan dalam hidupnya, yakni berdiri di pintu masuk klesha sambil memegang “tombak penawar klesha”. Ketika klesha mengancam untuk masuk, ia akan menghadang mereka dengan tombaknya. Dia hanya akan beristirahat kalau klesha sudah pergi.



Maka, sesungguhnya, solusinya adalah tekad. Geshe Ben juga mengatakan, jika Beliau dipengaruhi oleh klesha atau khayalan, maka paling tidak Beliau akan mengucapkan mantra-mantranya, terutama mantra para istadewata murka. Dan apabila Beliau sepenuhnya dipengaruhi oleh klesha, maka ia akan menggerutukkan gigi-giginya terhadap para klesha tersebut.

Jika kita bisa bertindak seperti Geshe Ben, maka bisa dipastikan kita telah berupaya untuk mempraktekkan Dharma.

Tanya : Apakah dengan mengembangkan kepercayaan diri itu merupakan cara untuk mengatasi klesha dan faktor-faktor mental negatif?

Rinpoche : Langkah pertama mengatasi klesha adalah mengenal diri sendiri dengan lebih baik, yakni mengetahui apa yang terjadi dalam pikiran atau batin sendiri. Berikutnya, untuk mengatasi klesha kita harus menggunakan pengetahuan akan topik batin dan faktor-faktor mental. Pengetahuan ini harus kita terapkan pada diri sendiri sehingga kita bisa semakin baik dalam mengenali diri sendiri. Begitu kita sudah mengenal diri sendiri dengan baik, barulah kita bisa semakin menumbuhkan sikap percaya diri.

Tanya : Ada berapa jenis meditasi?

Rinpoche : Pertama-tama, penting sekali mengetahui ada dua jenis meditasi. Ada meditasi “konsentrasi” di mana Anda memusatkan perhatian sepenuhnya pada satu titik, dalam rangka mengembangkan konsentrasi.



Tapi, untuk menganalisis diri sendiri, Anda harus menggunakan meditasi “analitik” di mana Anda memilih satu topik dan menemukan keberanian untuk merenungkannya berulang-ulang dengan metode analitik, untuk kemudian mengembangkan kepercayaan diri.

Tanya : Bagaimana kita membedakan antara sikap berbakti kepada guru dengan kemelekatan? Apakah mungkin kita mengembangkan keyakinan sekaligus sikap posesif sekaligus pada sosok guru?

Rinpoche : Kemelekatan adalah sikap yang “lengket” atau sikap “posesif.” Sikap posesif tidak sama dengan keyakinan. Ketika Anda mengembangkan keyakinan dan merasa senang akan sosok guru, maka itu tidak menyebabkan munculnya sikap posesif. Tidak mungkin faktor mental bajik dan tidak bajik muncul pada saat bersamaan, tapi mereka bisa muncul secara bergiliran.

Tanya : Saya berpendapat ada berbagai tingkat kemarahan, misalnya kemarahan yang sangat kuat dan kemarahan yang lebih ringan, yang bisa disebut iritasi atau merasa terusik. Dikatakan bahwa satu momen kemarahan menghancurkan kebajikan satu kalpa. Jadi, saya hendak menanyakan tingkat kemarahan seperti apa yang bisa menghancurkan kebajikan. Apakah perasaan terusik juga bisa menghancurkan kebajikan?

Rinpoche : Tentu saja ada berbagai tingkat kemarahan. Ketika kita berbicara mengenai klesha kemarahan, bukan berarti bahwa itu hanya merujuk pada kemarahan yang buruk atau kuat. Ada istilah Tibet “kung trug” yang merujuk pada perasaan yang dipendam. Kita bisa memiliki sejenis ketidaksabaran atau intoleransi pada sesuatu,



atau keinginan untuk melakukan hal yang buruk pada seseorang, tapi perasaan ini tidak muncul atau mencuat. Perasaan-perasaan yang terpendam seperti ini sudah merupakan kemarahan dan termasuk klesha akar, yakni kemarahan.

Akan tetapi, kemarahan yang menghancurkan kebajikan satu kalpa merupakan kemarahan sesungguhnya, bukan sekadar perasaan terusik. Ini juga bergantung pada objek kemarahannya. Jika Anda merasakan kemarahan yang kuat pada seorang Bodhisattva, maka itu akan menghancurkan kebajikan yang sudah Anda kumpulkan untuk waktu yang sangat lama. Kita bisa memahami ini dengan lebih jelas pada saat pembahasan klesha sekunder. Di situ penjelasannya lebih terang.

Tanya : Bisakah saya mendapatkan jawaban terhadap pertanyaan Bodhicitta yang diajukan oleh Rinpoche? Saya berpendapat bahwa Bodhicitta adalah sebuah faktor mental karena Bodhicitta adalah batin pencerahan. Karena ini adalah batin yang berniat mencapai pencerahan, maka niat untuk mencapai pencerahan juga termasuk faktor mental.

Rinpoche : Batin pencerahan tidak termasuk faktor mental yang selalu hadir. Ia bukan faktor mental bajik dan juga tidak termasuk ke dalam kategori klesha, apakah itu klesha sekunder maupun klesha akar. Jadi, Bodhicitta bukan termasuk faktor mental.

Tanya : Pada pembahasan objek kemarahan, apakah kemarahan pada seseorang yang menyakiti ibu saya bisa termasuk kemarahan yang positif atau bermanfaat, karena niatnya adalah mengoreksi tindakan tak baik dari seseorang yang berperilaku buruk?



Rinpoche : Dalam kasus apa pun juga, kemarahan tidak bersifat positif maupun bermanfaat. Dalam situasi yang Anda gambarkan, jika kondisi-kondisinya memungkinkan Anda untuk berbicara kepada orang yang menyakiti ibu Anda, maka Anda seharusnya menjelaskan bagaimana tindakannya itu telah menyakiti ibu Anda. Tapi jika Anda melakukannya dengan kemarahan, walaupun orang itu mendengarkan apa yang Anda katakan, namun kemarahan akan berdampak sangat negatif bagi Anda sendiri. Jadi, pada dasarnya, kemarahan harus tetap dihindari.

Dalam tindakan apa pun, ada dua level : (a) Tindakan itu sendiri, yang bisa baik atau buruk; (b) Niat atau pemikiran yang melandasi tindakan tersebut.

Jika Anda menjelaskan kepada orang lain alasan mengapa sikap tidak hormat pada seorang ibu adalah keliru, maka tindakan Anda itu bermanfaat. Tapi, jika Anda melakukannya dengan kemarahan, maka niatnya adalah niat yang negatif. Karena itu, karma akan bercampur, sebuah tindakan putih yang dilakukan dengan niat yang hitam. Akan lebih baik kalau Anda berbicara pada orang tersebut setelah kemarahan Anda reda. Kita harus membangkitkan niat yang bajik di dalam diri lalu dengan kebaikan hati berupaya memberikan penjelasan, bukan dengan kemarahan.

Tanya : Tadi dijelaskan bahwa seorang yang kikir akan terlahir sebagai setan kelaparan, atau terlahir miskin pada kehidupan berikutnya. Kalau begitu, mengapa saya bertemu banyak sekali orang-orang kaya dalam kehidupan ini tapi mereka sungguh-sungguh orang yang kikir?



Rinpoche : Saya rasa tidak ada kontradiksi dalam hal itu. Jika seseorang adalah orang yang kaya pada kehidupan ini, itu adalah akibat dari tindakannya yang bermurah-hati pada kehidupan sebelumnya. Akan tetapi, pada kehidupan lampau lainnya, ia memiliki kecenderungan untuk bersifat kikir, dan kecenderungan inilah yang berlanjut terus pada kehidupan saat ini, yang menyebabkan ia bersifat kikir saat ini.

Dua akibat bisa terjadi pada saat bersamaan. Ini semata-mata akibat dari karma-karma yang berbeda, yang dikumpulkan pada waktu yang berbeda pula. Jadi, kalau ada orang kaya yang kikir pada kehidupan saat ini, maka pada satu titik, ia akan terlahir sebagai orang yang miskin.

Tanya : Terkait mata pencaharian yang benar, di dalam dunia bisnis, seringkali uang yang banyak diperoleh dari cara-cara yang tidak benar, misalnya manipulasi bursa saham atau mengambil pembayaran kembali (kickbacks). Setelah mendapatkan uang dengan cara-cara keliru seperti itu, orang-orang ini kemudian berdana ke vihara atau kegiatan amal lainnya. Apakah lebih baik kalau kita tidak melakukan perbuatan yang keliru dari awal? Tapi kalau tidak ada uang, kita tidak bisa berdana.

Rinpoche : Tentu saja melakukan tindakan-tindakan menipu adalah sesuatu yang keliru dan paling baik adalah tidak melakukannya sama sekali. Akan tetapi, kalau tindakan itu toh sudah dilakukan, dan Anda mendapatkan uang dari tindakan tersebut, maka lebih baik kalau Anda menggunakan uang itu untuk melakukan tindakan bajik, seperti melakukan persembahan dan tindakan kemurahan hati, bukan menyimpan uangnya untuk diri sendiri.



Tapi, tentu saja kembali pada motivasi memberikan uang yang didapatkan dengan cara keliru itu. Jika semata-mata demi memperoleh reputasi, supaya orang lain berpikir bahwa Anda adalah orang yang murah hati, maka tindakan berdana itu tidak ada gunanya sama sekali. Tindakan itu hanya akan berguna kalau Anda menggunakan uang tersebut untuk memurnikan kesalahan awal Anda atau untuk mengumpulkan kebajikan.

Tadi Anda mengatakan bahwa kalau Anda tidak melakukan tindakan keliru maka Anda tidak mampu mempraktekkan kemurahan hati karena tidak memiliki banyak uang. Menurut saya, dengan menghindari tindakan keliru, berarti Anda sudah mempraktekkan sila dengan baik yang sudah merupakan cara yang sangat baik untuk mengumpulkan kebajikan.

Biar bagaimana pun, lebih baik tetap bersikap jujur, walaupun itu artinya Anda tidak akan kaya. Karena Anda tetap bisa bermurah hati sesuai kemampuan dan cara Anda. Itu lebih baik daripada menggunakan cara-cara yang tidak jujur untuk meraup banyak uang dan kemudian memberikan uang tersebut.

Namun, tujuan kita mempelajari batin dan faktor-faktor mental bukan untuk menilai apakah perilaku orang lain benar atau salah. Tujuan kita belajar ini adalah untuk memperbaiki perilaku dan cara pikir kita sendiri. Tidak ada gunanya kita mengurus perilaku orang lain.

Bukan berarti kita berhasil mengenali perilaku buruk orang lain, maka itu akan mendorong kita untuk berperilaku baik. Biasanya, kita malah berusaha mengoreksi perilaku orang lain. Alhasil, orang lain



akan mengatakan kepada Anda untuk mengurus diri Anda sendiri. Mereka tidak akan menerima koreksi Anda sama sekali. Jadi, lebih baik menggunakan apa yang Anda pelajari untuk mengembangkan cara pikir dan perilaku Anda sendiri.

Tanya : Jika ada orang yang terlahir sebagai orang kaya padahal mereka sendiri sifatnya kikir, apakah itu berarti pada kehidupan ini mereka diuji untuk melihat apa yang akan mereka lakukan dengan kekayaan yang mereka miliki?

Rinpoche : Kalau Anda mengatakan mereka diuji, siapa yang menguji? Bukan demikian cara kerjanya. Itu bukan cara pandang buddhis.

Tanya : Rinpoche, bisakah Anda menjelaskan mengapa Bodhicitta termasuk batin utama, karena Anda menjelaskan bahwa batin utama sifatnya netral.

Rinpoche : Batin utama bersifat netral, tapi sifat netralnya berubah seiring dengan faktor mental yang menemaninya. Dalam kasus Bodhicitta, faktor mental bajik yang menemani batin utama akan menjadikan batin utama bersifat bajik. Satu faktor mental bajik yang menemani batin yang berniat mencapai Bodhicitta adalah “aspirasi,” yakni aspirasi untuk memenuhi tujuan seseorang untuk mencapai Kebuddhaan demi menuntun semua makhluk pada kebahagiaan.

Tanya : Apakah tadi saya mendengarkan dengan benar bahwa kemarahan merupakan reaksi pada penderitaan, dan kemarahan juga mendorong kita untuk membalas dendam kepada orang lain atas penderitaan yang kita rasakan?



Rinpoche : Ya, kemarahan memang bisa mendorong munculnya keinginan untuk menyakiti orang lain.

Tanya : Sebelumnya, ketika saya memberikan contoh tindakan menunjukkan kemarahan kepada seseorang yang telah menyakiti ibu saya, saya tidak berniat menyakiti orang tersebut. Saya masih belum paham bagaimana kemarahan bisa menuntun kita untuk menyakiti orang lain sebagai tindakan balas dendam atas penderitaan yang diakibatkan.

Rinpoche : Pertama-tama, ketika dikatakan bahwa dalam kasus-kasus tertentu, bisa muncul keinginan untuk “balas dendam” atas penderitaan yang diakibatkan, itu bukan “kemarahan” tapi merujuk pada “dendam”. Kemarahan adalah klesha akar dan dendam adalah klesha sekunder. Klesha dendam-lah yang menyebabkan kita untuk berniat balas dendam atas penderitaan yang diakibatkan seseorang kepada kita. Yang kedua, jika kita marah karena penderitaan telah diakibatkan kepada kita, maka keinginan balas dendam bisa muncul karena kemarahan bisa membuat kita berpikir bahwa situasinya sudah tidak bisa ditoleransi. Bahwasanya kita sudah tidak sanggup menahan lebih lanjut. Yang ketiga, saya mengatakan bahwa kemarahan bisa menuntun pada keinginan untuk membalas dendam atau menyakiti, tapi tidak mesti selalu demikian halnya.



MENGHORMATI BUKU DHARMA

Buddha Dharma adalah sumber sejati bagi kebahagiaan semua makhluk. Ia menunjukkan cara mempraktekkan dan memadukan ajaran ke dalam hidup Anda, sehingga Anda menemukan kebahagiaan yang diidamkan. Karena itu, benda apa pun yang berisi ajaran Dharma, nama guru Anda, atau wujud-wujud suci, jauh lebih berharga daripada benda materi apa pun dan harus diperlakukan dengan hormat. Agar terhindar dari karma tidak bertemu dengan Dharma di kehidupan yang akan datang, jangan letakkan buku Dharma (atau benda suci lainnya) di atas lantai atau ditimpa benda lain, melangkahi atau duduk di atasnya, atau menggunakannya untuk tujuan duniawi seperti menggantal meja yang goyah. Mereka seharusnya disimpan di tempat yang bersih, tinggi, dan terhindar dari tulisan-tulisan duniawi. Bungkuslah dengan kain ketika sedang dibawa keluar. Demikianlah sedikit saran bagaimana memperlakukan buku Dharma.

Jika Anda terpaksa membersihkan materi-materi Dharma, mereka tidak seharusnya dibuang begitu saja ke tong sampah, namun dibakar dengan perlakuan khusus. Singkatnya, jangan membakar materi-materi tersebut bersamaan dengan sampah-sampah lain, namun terpisah sendiri. Ketika terbakar, lafalkanlah mantra OM AH HUM. Ketika asapnya membubung naik, bayangkan ia memenuhi seluruh angkasa, membawa intisari Dharma kepada seluruh makhluk di dalam enam alam samsara, memurnikan batin mereka, mengurangi penderitaannya, dan membawa seluruh kebahagiaan bagi mereka hingga pencerahan. Sebagian orang mungkin merasa praktek ini tidak lazim, namun tata cara ini dijelaskan menurut tradisi buddhis. Terima kasih.



DEDIKASI

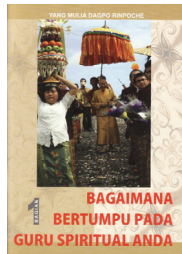
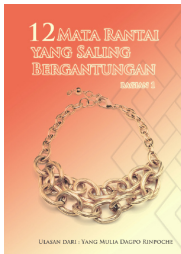
Semoga kebajikan yang dihimpun dengan mempersiapkan, membaca, merenungkan dan membagikan buku ini tersebar kepada kebahagiaan semua makhluk. Semoga semua Guru Dharma berumur panjang dan sehat selalu. Semoga Dharma menyebar ke seluruh cakupan angkasa yang tak terbatas, dan semoga seluruh makhluk hidup segera mencapai Kebuddhaan.

Di alam, negara, wilayah atau tempat mana pun beradanya buku ini, semoga tiada peperangan, kekeringan, kelaparan, penyakit, luka cedera, ketidakharmonisan atau ketidakbahagiaan. Semoga hanya terdapat kemakmuran besar. Semoga segala sesuatu yang dibutuhkan dapat diperoleh dengan mudah dan semoga semuanya dibimbing hanya oleh guru Dharma yang terampil, menikmati kebahagiaan dalam Dharma, memiliki cinta kasih dan welas asih terhadap semua makhluk hidup dan hanya memberi manfaat, tidak pernah menyakiti satu dengan lainnya.



TRANSKRIP DHARMA SEBELUMNYA

Pengenalan Batin & Faktor-Faktor Mental Bagian I, oleh Ven. Dagpo Rinpoche
!2 Mata Rantai yang Saling Bergantungan Bagian II, oleh Ven. Dagpo Rinpoche
!2 Mata Rantai yang Saling Bergantungan Bagian I, oleh Ven. Dagpo Rinpoche
Bagaimana Bertumpu pada Guru Spiritual Anda Bagian II, oleh Ven. Dagpo Rinpoche
Bagaimana Bertumpu pada Guru Spiritual Anda Bagian I, oleh Ven. Dagpo Rinpoche
Sutra Intisari Penyempurnaan Kebijaksanaan Bagian II, oleh Ven. Dagpo Rinpoche
Sutra Intisari Penyempurnaan Kebijaksanaan Bagian I, oleh Ven. Dagpo Rinpoche
Mencapai Kebahagiaan Ilusi atau Realita, oleh Ven. Dagpo Rinpoche
Suluh Jalan Menuju Tanah Permata, oleh Ven. Dagpo Rinpoche
Ketinggalan di Zaman Kemerosotan, oleh Ven. Dagpo Rinpoche



INFORMASI

Untuk memesan transkrip-transkrip di atas dan informasi lebih lanjut, Anda dapat menghubungi Aliang (083820550630)

INGIN BERPARTISIPASI?

Buku Dharma ini dibagikan secara gratis tanpa dipungut biaya apapun. Jika Anda ingin berpartisipasi dalam penyebaran Buku Dharma ini, Anda dapat berdana ke :

REK. TRIRATNA

BCA 282.1167.347

a.n. Se Yoen

Kode angka belakang = 2

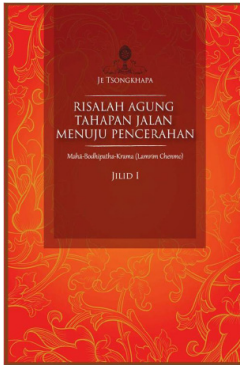
Misal : Transfer Rp 100.002,- = Dana untuk transkrip sebesar Rp 100.000,-

Harap konfirmasi ke 08180383229



KOLEKSI - KOLEKSI BUKU PENERBIT KADAM CHOELING

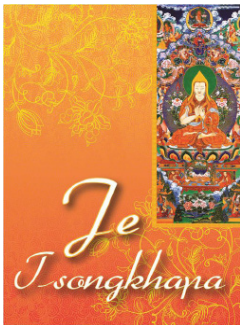
RISALAH AGUNG TAHAPAN JALAN MENUJU PENCERAHAN (MAHA-BODHIPATHA-KRAMA, LAMRIM CHENMO) JILID 1



Dari sekian banyak karya ulasan terhadap kitab *Bodhipathapradipa* karya Pandita Agung India, Atisha Dipamkara Srijnana, maka *Lamrim Chenmo* (Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan) gubahan guru agung tibet, Je Tsongkhapa inilah yang dianggap paling terperinci dan paling agung. Jilid 1 ini terdiri atas 24 bab yang menyajikan topik-topik ajaran Buddha yang berkaitan dengan praktisi berkapasitas kecil dan menengah yaitu metode-metode mencapai kebahagiaan di kehidupan yang akan datang dan membebaskan seorang praktisi dari samsara. Je Tsongkhapa menyampaikan topik-topik tersebut secara sistematis, lugas, akurat, dan mendalam sehingga dapat dilatih secara bertahap oleh Anda yang berniat mendalami latihan spiritual Buddhis.

Harga : Rp 80.000,- (baru)

RIWAYAT JE TSONGKHAPA

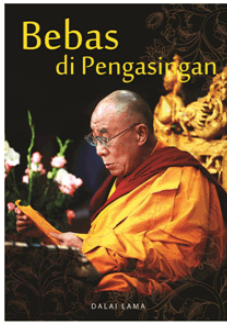


Je Tsongkhapa adalah seorang biksu cendekiawan sekaligus seorang yogi agung Tibet. Beliau memurnikan kembali kedua aspek ajaran Buddha di Tibet, *Sutra* dan *Tantrayana*, yang sekali lagi mengalami kemerosotan, setelah empat abad sebelumnya dimurnikan oleh Yang Mulia Atisha. Belajar dari para guru agung Buddhis di zamannya, beliau juga berkomunikasi secara langsung dengan Buddha Manjusri yang memberinya banyak ajaran dan instruksi.

Harga : Rp 90.000,-



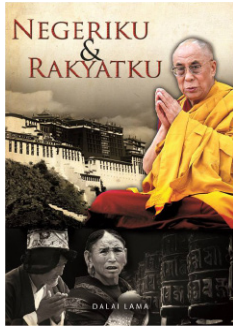
BIOGRAFI YANG MULIA DALAI LAMA : NEGERIKU DAN RAKYATKU



Sebagai sosok yang penuh welas asih dan berbudaya, berikut seorang pembaharu yang tulus bagi negaranya, baik ketika masih berada di Tibet maupun di pengasingan India, Yang Mulia Dalai Lama memaparkan kisah mengenai kelahirannya, penobatannya selaku reinkarnasi dari semua Dalai Lama yang sebelumnya, dan rasa memaafkannya yang lembut berkaitan dengan penderitaan yang dialami seluruh rakyatnya.

Harga : Rp 70.000,-

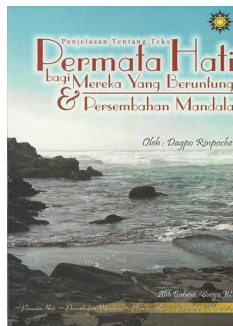
BIOGRAFI YANG MULIA DALAI LAMA : BEBAS DI PENGASINGAN



Tahun 1959, Yang Mulia Dalai Lama terpaksa melarikan diri ke pengasingan di India, diikuti oleh 100.000 pengungsi yang miskin. Sejak saat itu, dalam pengasingan di pedesaan Himalaya yang bernama Dharamsala, beliau membaktikan dirinya untuk perjuangan membebaskan rakyatnya dan mempromosikan perdamaian dunia melalui keyakinannya yang teguh terhadap perjuangan tanpa kekerasan.

Harga : Rp 80.000,-

PENJELASAN TENTANG TEKS PERMATA HATI BAGI MEREKA YANG BERUNTUNG DAN PERSEMBAHAN MANDALA

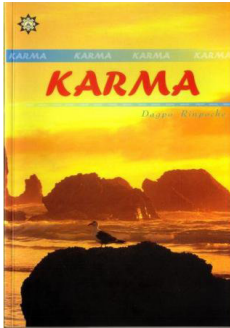


Buku ini berisi ajaran tentang Enam Praktik Pendahuluan, suatu latihan yang diturunkan dari Guru Suvarnadvipa Dharmakirti dari Sriwijaya, Palembang. Latihan ini mencakup semua sesi waktu yang kita luangkan dalam hidup sehari-hari sehingga tidak ada satu waktu pun yang akan kita luangkan tanpa berpraktik Dharma. Salah satu topik adalah tentang Doa Tujuh Bagian yang berisi semua praktik yang diperlukan untuk menghimpun pahala dan mensucikan batin.

Harga : Rp 30.000,-



KARMA



Biasanya ketika terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan umat Buddha mengatakan “Oh, ini adalah karmaku!”. Hal ini tidak begitu tepat. Pertama, hal tersebut bukanlah karma melainkan akibat dari karma Anda. Kedua, Anda masih tidak mengetahui apakah yang terjadi itu benar-benar merupakan akibat dari suatu karma yang telah Anda lakukan atau bukan. Jika memang ya, Anda dapat mengatakan “Memang, ini adalah karmaku!”. Hal yang lebih penting adalah untuk menghalangi jika masih memungkinkan. Tidak ada gunanya hanya duduk saja secara pasif dan mengatakan “Oh, ini adalah karmaku!”. Akan jauh lebih baik bila Anda secara aktif mencari cara untuk mengubah karma Anda.

Harga : Rp 25.000,-



PEMBEBASAN DI TANGAN KITA JILID 1 :
PENDAHULUAN [*Harga : Rp 80.000,-*]

PEMBEBASAN DI TANGAN KITA JILID 2 :
FUNDAMENTAL [*Harga : Rp 80.000,-*]

PEMBEBASAN DI TANGAN KITA JILID 3 :
TUJUAN AGUNG [*Harga : Rp 80.000,-*]

Penerbit kadam Choeling adalah penerbit yang mengkhususkan diri untuk menerbitkan buku-buku filsafat timur yang mengandung ajaran-ajaran spiritual dan pandangan hidup yang luhur dan mulia; serta riwayat para guru atau tokoh suci yang secara konsisten mempraktikkan ajaran atau pandangan hidup itu disepanjang hayatnya.

Untuk memperoleh buku-buku tersebut, Anda dapat menghubungi toko-toko buku terdekat di kota Anda atau Anda dapat membeli langsung dengan diskon khusus melalui penerbit@kadamchoeling.or.id atau Kepeng Nusantara (085710679178/081802135003).

Nantikan buku-buku bermutu lainnya dari Penerbit Kadam Choeling dengan mengunjungi website <http://www.kadamchoeling.or.id/penerbit> secara rutin. Semoga ajaran Dharma pada khususnya, dan filsafat-filsafat hidup yang luhur pada umumnya, selalu ada di dunia ini dan menciptakan masyarakat yang berbudi luhur.



Hak Milik Kadam Choeling Indonesia
Buku ini tidak untuk diperjual-belian